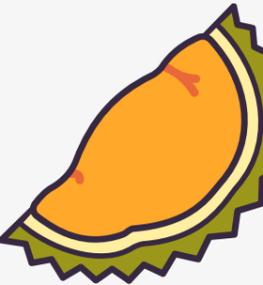


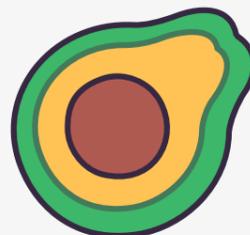
ISTITUTO COMPRENSIVO MONS.  
MARIO VASSALLUZZO  
ROCCAPIEMONTE



# PROGRAMMA MENSA



A.S. 2023/2024



# L'alimentazione dal bambino all'adulto

L'ALIMENTAZIONE NEL PASSAGGIO DALL'ETÀ DEL BAMBINO A QUELLA ADULTA, COSTITUISCE UN NODO CRUCIALE NELLA CRESCITA DI UN INDIVIDUO, IN PARTICOLARE CONSIDERANDO CHE FINO AI 14 ANNI IL FABBISOGNO ENERGETICO AUMENTA IN MANIERA PROPORZIONALE ALLA CRESCITA.

IN QUEST'OTTICA SI INQUADRA IL LAVORO SINERGICO DELLA SCUOLA E DELLA FAMIGLIA, ATTRAVERSO UN PIANO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE CHE STIMOLI L'ADOZIONE DI UNA VITA SANA ED EQUILIBRATA.

LA TABELLA RIPORTA LE CALORIE NECESSARIE SECONDO I LARN (LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA - IV REVISIONE, ED SICS 2014) RISPETTO ALLE DIVERSE ETÀ PER MASCHI E FEMMINE, TENENDO CONTO DI UNA ATTIVITÀ FISICA DI MEDIA INTENSITÀ.

ETA'	MASCHI KCAL/GIORNO	FEMMINE KCAL/GIORNO
10	2300	2090
11	2440	2210
12	2600	2340
13	2780	2440
14	2960	2490

NON ESISTE UN SOLO ALIMENTO CHE CONTENGA TUTTI I NUTRIENTI NECESSARI AL

BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO. PER QUESTO È IMPORTANTE SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E VARIATA.

GLI ALIMENTI VENGONO CLASSIFICATI IN 6 GRUPPI ALIMENTARI A DIPENDENZA DELLE LORO CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI, IL CUI APPORTO NON PUÒ MANCARE OGNI SINGOLO GIORNO:

- **BEVANDE:** OGNI GIORNO DAI 0,6 AI 2 L, IN BASE ALL'ETÀ
- **FRUTTA E VERDURA:** 5 PORZIONI TRA FRUTTA E VERDURA AL GIORNO
- **FARINACEI:** 3-4 PORZIONI, PREFERIBILMENTE PRODOTTI INTEGRALI
- **PROTEINE:** 2-4 PORZIONI DI LATTE O LATTICINI/ 1 PORZIONE TRA CARNE, PESCE O SOSTITUTI VEGETALI
- **GRASSI:** OGNI GIORNO, MA IN PICCOLE QUANTITÀ (2-4 CUCCHIAINI)
- **DOLCI E SNACK SALATI:** CON MODERAZIONE E IN PICCOLE QUANTITÀ, MASSIMO 1 AL GIORNO

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA VIENE RAPPRESENTATA DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE:

Grassi e oli: 2-3 porzioni al giorno  
Dolci: saltuariamente



Legumi: 2-3 porzioni a settimana  
Carne bianca: 2-3 porz/settimana  
Pesce: 2-3 porzioni/settimana  
Uova: 2 volte a settimana  
Formaggi: 2-3porz/settimana  
Carne rossa: 1 porzioni/settimana



Frutta e verdura -5 porzioni al giorno



Cereali: pane, pasta, riso, 4-5 porzioni al giorno



GLI ALIMENTI VANNO DOSATI IN 5 PASTI, DIVISI IN COLAZIONE, PRANZO, CENA E DUE SPUNTINI. TRA QUESTI, LA COLAZIONE È CERTAMENTE IL MOMENTO PIÙ IMPORTANTE.

# PER INIZIARE BENE LA GIORNATA COMBINA GLI ALIMENTI

## CARBOIDRATI

PANE INTEGRALE



CEREALI



PANE DI SEGALE



## GRASSI

MANDORLE



CIOCCOLATA  
FONDENTE



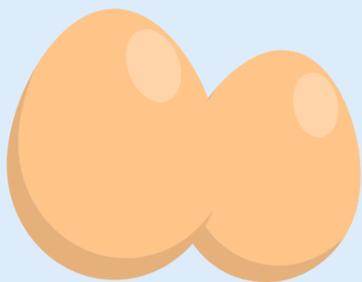
DOLCI FATTI IN CASA



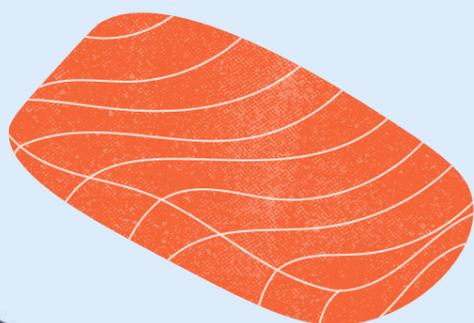
## CREA LA TUA COLAZIONE SANA, EQUILIBRATA E GUSTOSA

## PROTEINE

UOVA FRESCHE



SALMONE



YOGURT GRECO

## ZUCCHERI

CONFETTURA  
DI SOLA  
FRUTTA



FRUTTA  
FRESCA



MIELE

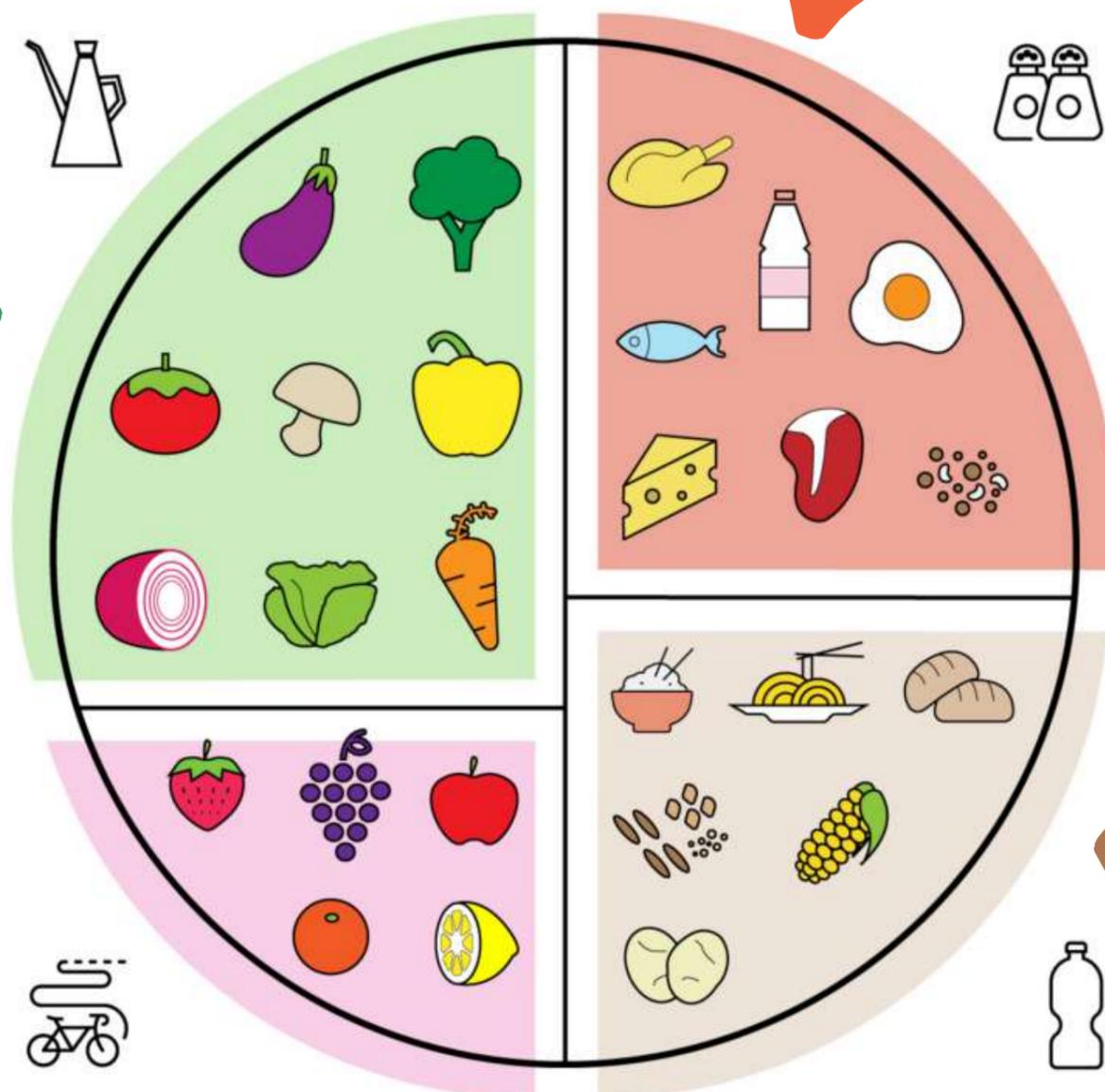


# IL PIATTO EQUILIBRATO

COME METTERE IN PRATICA  
RACCOMANDAZIONI DELLA PIRAMIDE  
ALIMENTARE NELLA VITA QUOTIDIANA?  
POTETE UTILIZZARE IL PRINCIPIO DEL PIATTO  
EQUILIBRATO CHE INDICA COME DOVREBBERO  
ESSERE COMPOSTI I PIATTI DEI 3 PASTI  
PRINCIPALI: COLAZIONE, PRANZO E CENA.

50% TRA VERDURE E  
FRUTTA

25%  
PROTEINE

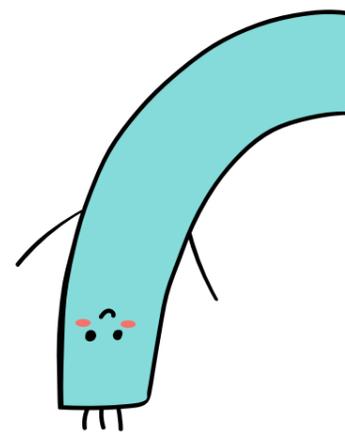


25%  
CARBOIDRATI



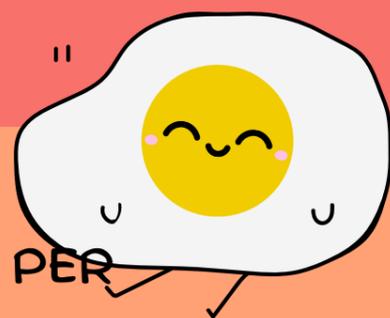
# Mangia l'arcobaleno

Una piccola guida  
all'alimentazione sostenibile



MANGIA UNA VARIETÀ DI FRUTTA E VERDURA COLORATA PER GARANTIRE UN APPORTO EQUILIBRATO DI SOSTANZE NUTRITIVE.

SCEGLI PRODOTTI STAGIONALI E COLTIVATI LOCALMENTE PER RIDURRE L'IMPRONTA DI CARBONIO DEL TUO CIBO.



UTILIZZA UN ARCOBALENO DI INGREDIENTI DI DIVERSI COLORI NEI PASTI PER UN EFFETTO VISIVAMENTE ACCATTIVANTE E NUTRIENTE.



RIDURRE AL MINIMO IL CONSUMO DI ELABORATI E ALIMENTI CONFEZIONATI, CHE SPESSO CONTENGONO ADDITIVI NOCIVI.

RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE PER RIDURRE L'IMPATTO AMBIENTALE DELL'ALLEVAMENTO.

MANGIA CONSAPEVOLMENTE E LENTAMENTE, ASSAPORA OGNI MORSO, PER MIGLIORARE LA DIGESTIONE E GODERTI AL MEGLIO IL MOMENTO DEL PASTO!



# Vademecum mensa

#1

IL REFETTORIO DEVE ESSERE LASCIATO IN ORDINE E PULITO



#2

IN CASI ECCEZIONALI SI PUO' OPTARE PER UN'ALTERNATIVA AL MENU'CHE COMPRENDA UN SIMILARE, O UN PANINO FARCITO CON AFFETTATO E A DISCREZIONE VERDURE E FORMAGGIO

#3

NON È CONCESSO PORTARE MERENDINE, DOLCI CONFEZIONATI, BIBITE GASSATE O SALSE, AD ECCEZIONE DI QUANDO PREVISTO DAL PROGRAMMA O IN EVENTI SPECIALI CONCORDATI CON IL DOCENTE

#4

LA MERENDA MATTUTINA VA AL PASSO CON LA MENSA: SE A PRANZO SI HANNO I CARBOIDRATI, LA MATTINA SI OPTA PER UNO YOGURT O LA FRUTTA, MENTRE SE A PRANZO ABBIAMO UN SECONDO, PORTIAMO UN CARBOIDRATO PER LA MATTINA

#5

IL PRANZO VA PORTATO CON SE' AL MATTINO ALLA PRIMA ORA

ABC



# SETTEMBRE OTTOBRE



LATTUGA



POMODORO



CETRIOLI



FAGIOLINI



CARCIOFI



ZUCCHINE



CAROTE



SPINACI



PATATA



MELANZANE



BROCCOLI



ZUCCA



FINOCCHIO

## VERDURA DI STAGIONE



MELA



MELAGRANA



UVA



MORA



SUSINA

## FRUTTA DI STAGIONE



PERA



FICHI

# SETTEMBRE

## MARTEDÌ 19

- INSALATA DI PASTA/ PANINI CON CONDIMENTO A SCELTA (DA PREFERIRE TONNO, MOZZARELLA, POMODORI, VERDURE DI STAGIONE E OLIVE) E CONTORNO DI VERDURE
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 22

- FOCACCIA CON PROSCIUTTO COTTO MOZZARELLA E INSALATA. CONTORNO DI VERDURE – FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 26

- FRITTATA A SCELTA TRA FRITTATA CON PATATE O FRITTATA CON MOZZARELLA COTTA AL FORNO – CONTORNO DI FINOCCHI O CAROTE – FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 29

- POLPETTONE/POLPETTE CON FORMAGGIO E PROSCIUTTO/POLLO O COTOLETTA AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA CON PANININO
- CONTORNO DI VERDURE A SCELTA



# OTTOBRE

## MARTEDÌ 3

GATEAU DI PATATE/ PANINO CON FESA DI TACCHINO CON CONTORNO DI VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 6

- INSALATA DI POLPO CON PANINO A PARTE
- IN ALTERNATIVA: INSALATA CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) CON PANINO E PROSCIUTTO A PARTE
- PICCOLO DOLCE

## MARTEDÌ 10

- INSALATA CON STRACCETTI DI PETTO DI POLLO, POMODORO, CAROTE E RUCOLA, ACCOMPAGNATO DA UN PANINO BIANCO O INTEGRALE
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PROSCIUTTO O BRESAOLA CON AGGIUNTA DI VERDURE A SCELTA (ESEMPIO: INSALATA, POMODORO, RUCOLA, O MELANZANE)
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 13

- BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON CONTORNO DI SPINACI
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON SALMONE AFFUMICATO E FORMAGGIO LIGHT
- FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 17

- INSALATA DI RISO CON CONDIMENTI A SCELTA, SENZA SALSE
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON FESA DI TACCHINO O PROSCIUTTO CON AGGIUNTA DI VERDURE STAGIONALI
- FRUTTA



# OTTOBRE

## VENERDÌ 20

PANINO BIANCO/INTEGRALE CON POLLO/TONNO/HAMBURGER O PROSCIUTTO CRUDO, FORMAGGIO MAGRO O MOZZARELLA, INSALATA E POMODORO - FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 24

CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO O PATATE AL FORNO, CON COTOLETTA O PROSCIUTTO CRUDO - PICCOLO DOLCE

## VENERDÌ 27

BASTONCINI DI PESCE AL FORNO/ PANINO CON SALMONE CON CONTORNO DI VERDURE (PREFERIBILMENTE CARCIOFI, ZUCCA O SPINACI) - FRUTTA

## MARTEDÌ 31

PIZZA!





# NOVEMBRE DICEMBRE



LATTUGA



POMODORO



CAVOLO



RADICCHIO



CAVOLFIORE



CAROTE



SPINACI



PATATA



ZUCCA



BROCCOLI



FINOCCHIO

## VERDURA DI STAGIONE



ARANCIA



MELA



MELAGRANA

## FRUTTA DI STAGIONE



KIWI



UVA



CACO



PERA



MANDARINO

# NOVEMBRE



## MARTEDÌ 7

- INSALATA CON STRACCETTI DI PETTO DI POLLO, POMODORO, CAROTE E RUCOLA CON UN PANINO BIANCO O INTEGRALE
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PROSCIUTTO O BRESAOLA CON AGGIUNTA DI VERDURE A SCELTA
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 10

- FARFALLE CON SALMONE, RUCOLA E POMODORINI
- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON VERDURE
- FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 14

- POLPETTE DI CARNE AL FORNO CON CONTORNO DI VERDURE
- IN ALTERNATIVA: POLLO O COTOLETTA AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA CON PANE E CONTORNO DI VERDURE A SCELTA
- FRUTTA

## VENERDÌ 17

- TENERONI DI PROSCIUTTO COTTO IN PADELLA CON PHILADELPHIA LIGHT E POMODORI
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PETTO DI POLLO, POMODORO E SOTTILETTA
- FRUTTA DI STAGIONE



# NOVEMBRE



## MARTEDÌ 21

- INSALATA DI RISO CON CONDIMENTI A SCELTA, SENZA SALSE
- IN ALTERNATIVA: PANINO INTEGRALE CON PETTO DI POLLO O FESA DI TACCHINO CON POMODORI, E VERDURE A SCELTA DA AGGIUNGERE
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 24

INSALATA CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) / PROSCIUTTO CON A PARTE PANINO- FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 28

- INSALATA DI PASTA A SCELTA, CON MOZZARELLA, SALMONE O VERDURE DI STAGIONE
- IN ALTERNATIVA: FOCACCIA ALL'OLIO CON AFFETTATI E FORMAGGI LIGHT, A SCELTA AGGIUNGERE POMODORI O VERDURE
- FRUTTA





# DICEMBRE

## VENERDÌ 1

FRITTATA DI PATATE AL FORNO, CON PROSCIUTTO E MOZZARELLA, CON UN PANINO A PARTE E FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 5

- INSALATA CON POLLO, AGGIUNGERE A PIACERE POMODORI, MAIS, CAROTE O ALTRE VERDURE, CON PANINO A PARTE
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON COTOLETTA E POMODORI
- SE A MERENDA SI È AVUTO LO YOGURT, PORTARE UN PICCOLO DOLCE

## MARTEDÌ 12

SOFFICINI AL FORNO, GUSTO A SCELTA, CON CONTORNO DI VERDURE E PICCOLO DOLCE

## VENERDÌ 15

SALTIMBOCCA/PANINO CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA. FRUTTA DI STAGIONE.

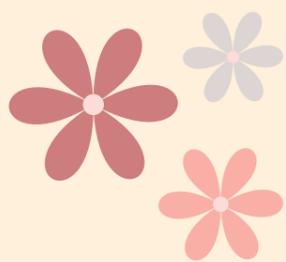
## MARTEDÌ 19

- INSALATA DI PASTA CON VERDURE DI STAGIONE SENZA AGGIUNTA DI MAYONESE O ALTRE SALSE
- IN ALTERNATIVA: PROSCIUTTI COTTO, PARMIGIANO (MASSIMO 100 GRAMMI) CON CONTORNO DI VERDURE E PANE
- FRUTTA DI STAGIONE A SCELTA

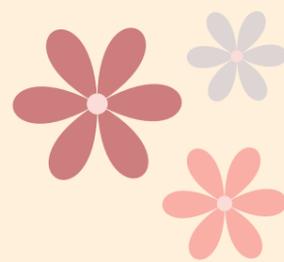
## VENERDÌ 22

PRANZO LIBERO, CON DOLCE OBBLIGATORIO!





# GENNAIO FEBBRAIO



LATTUGA



POMODORO



CAVOLO



RADICCHIO



CARCIOFI



PATATA



CAVOLFIORE



CAROTE



SPINACI



CIME DI RAPA



VERZA



BROCCOLI



FINOCCHIO

## VERDURA DI STAGIONE



ARANCIA



UVA



MELA

## FRUTTA DI STAGIONE



KIWI



PERA



MANDARINO

# GENNAIO

## MARTEDÌ 9

MOZZARELLA E PROSCIUTTO CON PANINO, INSALATA MISTA DA CONDIRE A PIACIMENTO CON POMODORI O MAIS. FRUTTA A SCELTA

## VENERDÌ 12

FRITTATA DI MACCHERONI E FRUTTA A SCELTA.

## MARTEDÌ 16

- INSALATA DI RISO BASMATI CON TONNO E VERDURE, SENZA AGGIUNTA DI MAYONESE O ALTRE SALSE
- IN ALTERNATIVA: FOCACCIA ALL'OLIO CON AFFETTATI E FORMAGGI LIGHT, A SCELTA AGGIUNGERE POMODORI O VERDURE
- FRUTTA

## VENERDÌ 19

SALTIMBOCCA/PANINO INTEGRALE CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA. A PARTE TOCCHETTI DI PARMIGIANO (MASSIMO 80 GRAMMI). FRUTTA DI STAGIONE.

## MARTEDÌ 23

FRITTATA DI UOVA E PATATE, CON VERDURA DI STAGIONE. FRUTTA A SCELTA E DOLCE



# GENNAIO

**VENERDÌ 26**

PEPITE DI POLLO/POLLO IMPANATO/ CORDON BLEU AL FORNO CON CONTORNO DI VERDURE. FRUTTA A MACEDONIA

**MARTEDÌ 30**

PANINO BIANCO/INTEGRALE CON POLLO/TONNO/HAMBURGER, FARCITO CON INSALATA, POMODORO (COME AGGIUNTE FORMAGGIO MAGRO O MOZZARELLA) - FRUTTA DI STAGIONE





# FEBBRAIO

## VENERDÌ 2

- POLPETTE DI CARNE O DI VERDURE, COTTE AL FORNO
- IN ALTERNATIVA: PANINO FARCITO CON MORTADELLA, POMODORI E FORMAGGIO CON CONTORNO DI STAGIONE
- FRUTTA

## MARTEDÌ 6

- INSALATA DI POLLO, CON LATTUGA O PATATE
- IN ALTERNATIVA: SALTIMBOCCA CON FESA DI TACCHINO O PETTO DI POLLO A FETTE CON UN FORMAGGIO A SCELTA
- FRUTTA DI STAGIONE E PICCOLO DOLCE

## VENERDÌ 9

PANINO CON PROSCIUTTO COTTO, FORMAGGIO E VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 16

MERLUZZO IMPANATO / BASTONCINI DI MERLUZZO CON VERDURA E PICCOLO DOLCE

## MARTEDÌ 20

- INSALATA DI PASTA A SCELTA
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON SALAME, PARMIGIANO IN SCAGLIE E POMODORO O INSALATA
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 23

POLPETTONE CON FORMAGGIO E PROSCIUTTO (IN AGGIUNTA A SCELTA LE UOVA SODE) - CONTORNO DI VERDURE A SCELTA

## MARTEDÌ 27

NUGGETS DI POLLO CON PATATINE FRITTE E FRUTTADI STAGIONE



# MARZO APRILE



LATTUGA



POMODORO



CAVOLO



RADICCHIO

CARCIOFI



CAVOLFIORE



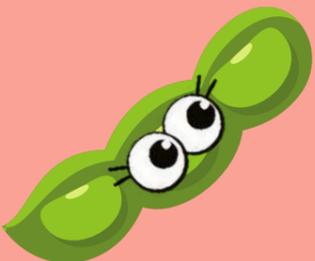
CAROTE



SPINACI



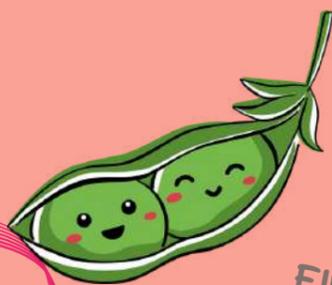
CIME DI RAPA



FAVE



CAVOLINI DI  
BRUXELLES



PISELLI



FINOCCHIO

## VERDURA DI STAGIONE



NESPOLE



ARANCIA



CILIEGIE



FRAGOLE



MELA

## FRUTTA DI STAGIONE



KIWI



PERA



MANDARINO





# MARZO

## MARTEDÌ 19

POLPETTE A SCELTA TRA: POLPETTE DI VERDURE O POLPETTE DI CARNE, AL FORNO -CONTORNO A SCELTA

## VENERDÌ 22

- PENNETTE ALL'INSALATA CON POMODORINI E MOZZARELLA
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON POMODORO E MOZZARELLA CONTORNO DI VERDURE E MACEDONIA

## MARTEDÌ 26

NUGGETS DI POLLO CON VERDURE E FRUTTA DI STAGIONE





## VENERDÌ 5

- POLLO ALL'INSALATA CON VERDURE A SCELTA
- IN ALTERNATIVA PANINO CON PETTO DI POLLO INSALATA E POMODORO
- FRUTTA

## MARTEDÌ 9

INSALATA CAPRESE (POMODORO E MOZZARELLA) CON PROSCIUTTO E VERDURE -  
PICCOLO DOLCE

## VENERDÌ 12

FRITTATA DI MACCHERONI E FRUTTA A SCELTA.

## MARTEDÌ 16

- PESCE MAGRO (NASELLO, SOGLIOLA, TROTA, PERSICO, O MERLUZZO)
- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO CON PATATE
- FRUTTA

## VENERDÌ 19

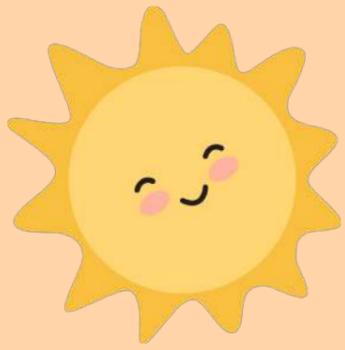
- PASTA FREDDA CON LEGUMI
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON BRESAOLA E PARMIGIANO (MASSIMO 80 GRAMMI)
- VERDURE DI STAGIONE

## MARTEDÌ 23

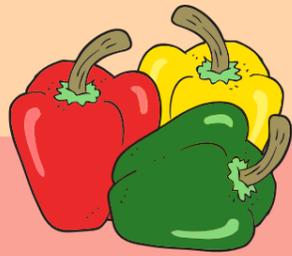
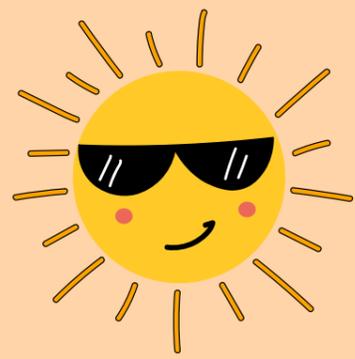
GATEAU DI PATATE CON CONTORNO DI VERDURE - FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 30

PRANZO LIBERO SEGUENDO LE DIRETTIVE DEL PIATTO SANO



# MAGGIO GIUGNO



PEPERONI



LATTUGA



POMODORO



CAVOLO

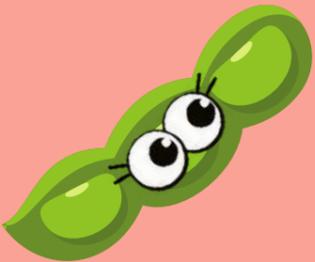


RADICCHIO

CARCIOFI



ASPARAGI



FAVE



CAVOLFIORE



CAROTE

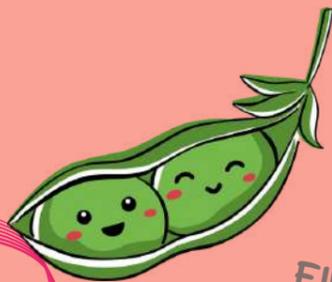


SPINACI

## VERDURA DI STAGIONE



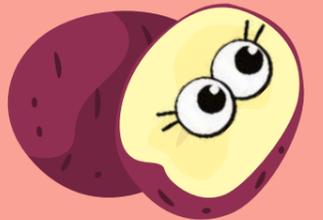
CAVOLINI DI  
BRUXELLES



PISELLI



FINOCCHIO



PATATE ROSSE



NESPOLE



ARANCIA



ALBICOCCA



FRAGOLE



MELA

## FRUTTA DI STAGIONE



ANGURIA



KIWI



PESCA



MANDARINO



# MAGGIO

## VENERDÌ 3

- TENERONI DI PROSCIUTTO COTTO IN PADELLA CON PHILADELPHIA LIGHT E POMODORI
- IN ALTERNATIVA: PANINO CON PETTO DI POLLO, POMODORO E SOTTILETTA –
- FRUTTA DI STAGIONE

## MARTEDÌ 7

FRITTATA A SCELTA TRA FRITTATA CON PATATE O FRITTATA CON MOZZARELLA COTTA AL FORNO – CONTORNO DI VERDURE STAGIONALI – FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 10

- TACCHINO COTTO IN PADELLA, CON FORMAGGIO A PARTE E VERDURE
- IN ALTERNATIVA: SALMONE AFFUMICATO CON SPINACI E FORMAGGIO – PICCOLO DOLCE

## MARTEDÌ 14

- INSALATA DI POLPO E PATATE CON PANINO A PARTE
- IN ALTERNATIVA: INSALATA CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) CON PANINO E PROSCIUTTO A PARTE
- PICCOLO DOLCE

## VENERDÌ 17

NUGGETS DI POLLO AL FORNO CON UNA PORZIONE DI VERDURA CRUDA O COTTA – FRUTTA





## MARTEDÌ 21

- FARFALLE CON SALMONE, RUCOLA E POMODORINI
- IN ALTERNATIVA: BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO CON VERDURE
- FRUTTA DI STAGIONE

## VENERDÌ 24

FOCACCIA/PANINO INTEGRALE CON AFFETTATO A SCELTA, VERDURE E MOZZARELLA.  
FRUTTA DI STAGIONE.

## MARTEDÌ 28

SOFFICINI AL FORNO GUSTO A SCELTA ACCOMPAGNATI DA PANE- CONTORNO DI  
VERDURE CRUDE O COTTE - FRUTTA

## VENERDÌ 31

CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO CON HAMBURGER O CARNE A SCELTA - PICCOLO  
DOLCE





# GIUGNO

MARTEDÌ 4

PIZZA!

VENERDÌ 7

OGGI NIENTE DIETA! MANGIAMO QUELLO CHE CI VA DI PIÙ!

