

MENU' ESTIVO CONVIVIUM GUSPINI



LEGENDA

	<p>Prodotto con ingredienti derivanti da agricoltura biologica (conforme agli standard dell UE per la produzione biologica).</p>		<p>Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.</p>
	<p>Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0.</p>		<p>Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona</p>
	<p>Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali.</p>		<p>Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.</p>
	<p>MSC - Leader globale nel trasporto marittimo e logistico, con una rete internazionale che garantisce soluzioni sicure e sostenibili per il trasporto di merci via mare.</p>	DOP	<p>Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.</p>
	<p>Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.</p>		

Il menù è stato realizzato con il contributo del Dott. Jacopo Cera, biologo nutrizionista

 **ALCUNE INFORMAZIONI:** Gli ingredienti scelti per il nostro ricettario sono di altissima qualità, con una predilezione per quelli regionali a filiera corta e provenienti da agricoltura biologica. Ogni piatto è preparato con cura e precisione, rispettando le linee guida della sana alimentazione regionali. Questo garantisce un apporto equilibrato di macronutrienti, essenziale per sostenere la crescita e il benessere dei bambini, valorizzando al contempo le tradizioni e i sapori locali. Pur essendoci variazioni quotidiane nell'apporto calorico e nella distribuzione dei macronutrienti, la pianificazione settimanale garantisce un bilanciamento complessivo adeguato, in linea con i CAM (Criteri Ambientali Minimi) e le relative linee guida regionali per la ristorazione scolastica.

La quantità di olio extravergine di oliva prevista all'interno del menù varia in base all'età dei bambini e dei ragazzi. Per i bambini del Nido e della Scuola dell'Infanzia, sono previsti 12 grammi per pasto. Nella Scuola Primaria, la quantità aumenta a 15 grammi, mentre per gli studenti della Scuola Secondaria è di 18 grammi per pasto. Queste quantità sono stabilite per garantire un equilibrio nutrizionale adeguato alle diverse fasce d'età. L'olio extravergine di oliva è un prodotto biologico, a filiera corta e regionale .

Quando è previsto un primo piatto che contiene o può contenere cereali, il pane verrà ridotto di circa 10-15 g. Nei casi in cui il primo non contenga cereali, il pane potrà eventualmente essere convertito in crostini, che i bambini possono aggiungere direttamente nel piatto

Una volta alla settimana, al posto della frutta prevista nel menù scolastico, verrà somministrato il gelato (allergeni 1 e 7), con le seguenti grammature: nido 30/35 g, infanzia 45/50 g, primaria 70/75 g, secondaria 80/90 g.

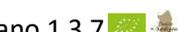
1: Cereali contenenti glutine --3: Uova -4: Pesce -7: latte e prodotti a base di latte - 8: Frutta secca a guscio -9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1    DOP	40	60	70	557	723	858	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	60				30
	Verdure  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7  DOP	60	80	90	523	695	827	40
	Cotoletta di pollo 1 3 	40	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Insalata di legumi e verdure   	30+20	40+25	50+30	563	702	813	20+10
	Risotto alle verdure 3 7 9    DOP	50	60	70				40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	60	70				40
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Malloreddus alla campidanese 1 3 7    DOP	50	60	60	644	818	867	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7   	40	60	60				30
	Verdure crude  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	60	60	597	724	804	40
	Uovo 3   	60	60	60				60
	Verdure cotte  	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primari a	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Verdure	40	50	60	566	711	837	40
	Pasta burro e parmigiano 1 3 7 DOP	50	70	70				
	Pesce al forno 1 4	60	80	80				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
								478
MARTEDÌ	Pasta con verdure 1 DOP	50	60	60	579	719	822	40
	Mozzarella 7	50	60	70				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
								487
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9 DOP	50	70	70	562	713	790	40
	Uovo 3	60	60	120				
	Verdure cotte	100	150	200				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
								481
GIOVEDÌ	Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9 DOP	50	70	70	679	885	939	40
	Prosciutto cotto 1 7	30	35	35				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	30	30	30				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C	100	150	200				
								581
VENERDÌ	Vellutata di verdure e legumi con o senza cereali 1	30	35	40	510	629	760	25
	Salsiccia di pollo	50	60	80				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C	100	150	200				
								393

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDì	Pasta al pomodoro 1 3 7  DOP	50	60	80	553	675	825	40
	Uovo 3 	60	60	60				
	Insalata di legumi e verdure 	30+20	40+25	40+25				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				
MARTEDì	Pizza margherita 1 7 	60	80	90	607	772	868	50
	Prosciutto cotto 1 7 	30	35	35				
	Verdure cotte 	40	50	70				
	Pane 1 	30	30	30				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
MERCOLEDì	Verdure 	40	50	60	507	667	805	30
	Pasta all'olio e grana padano 1 3 7  DOP	50	70	80				
	Straccetti di bovino 	50	60	80				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
GIOVEDì	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7  DOP	50	60	80	474	603	765	40
	Crocchette di pesce 1 3 4 7 	50	70	70				
	Verdure cotte 	100	150	200				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
VENERDì	Zuppa di legumi con o senza cereali 1 	30	35	40	583	724	831	20
	Dolce sardo o altro formaggio 7 	40	50	50				
	Verdure 	40	50	60				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie a di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7  DOP	60	70	70	554	695	803	40
	Pesce al forno 1 4 	50	70	80				50
	Insalata di legumi e verdure 	30+20	40+25	50+30				20+10 453
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100
MARTEDÌ	Lasagne 1 3 7 9  DOP	50	70	70	645	836	914	40
	Uovo 3 	60	60	60				60
	Verdure 	40	50	60				30 601
	Pane 1 	20	20	30				20
	Frutta fresca di stagione 							
MERCOLEDÌ	Vellutata di verdure legumi con o senza cereali 1 	30	35	40	584	750	828	20 489
	Mozzarella 7 	50	60	60				40
	Patate 	80	120	120				70
	Pane 1 	20	30	30				20
	Frutta fresca 	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di lenticchie 1  DOP	50	60	70	582	742	871	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7 	40	50	60				40
	Verdure cotte 	100	150	200				80 502
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca 	100	150	200				100
VENERDÌ	Verdure 	40	50	60	547	683	761	30
	Risotto allo zafferano 3 7 9  DOP	50	60	60				40
	Cotoletta di pollo 1 3 	40	50	50				30 475
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano