

MENU' INVERNALE CONVIVIUM GUSPINI



LEGENDA

	<i>Prodotto con ingredienti derivanti da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica).</i>		<i>Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.</i>
	<i>Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0.</i>		<i>Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona.</i>
	<i>Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali.</i>		<i>Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.</i>
	<i>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.</i>	DOP	<i>Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.</i>
	<i>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.</i>		

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.

MENU' INVERNALE		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	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7  DOP	50	80	100	541	716	850	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7    	60	60	70				50
	Verdure cotte  	100	150	200				80 460
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Malloredus alla campidanese 1 3 7    DOP	50	60	70	618	756	894	40
	Uovo 3   	60	60	60				60 557
	Verdure  	40	50	60				30
	Pane 	30	40	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Verdure	40	50	60	484	713	784	30
	Minestrone di verdure con o senza cereali 	30	40	45				20
	Cotoletta di pollo  	50	60	70				40
	Pane 	40	50	50				30 427
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7    DOP	50	70	80	594	781	867	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	50				40
	Verdure crude  	40	50	60				30 526
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	70	70	493	629	710	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80 411
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA 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	Vellutata di verdure con o senza cereali 1 	30	40	50	530	675	814	25
	Mozzarella 7 	50	70	80				
	Verdure 	40	50	60				40
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				30
MARTEDÌ	Pasta burro e parmigiano 1 	50	70	70	576	756	824	40
	Pesce al forno 	70	80	100				50
	Verdure 	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9 	50	70	70	562	729	861	40
	Uovo 3 	60	60	120				60
	Verdure cotte 	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Verdure 	40	50	60	727	865	1007	30
	Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9 	60	70	80				40
	Prosciutto cotto 1 7 	30	35	35				20
	Pane 1 	20	40	50				20
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	100	200				100
VENERDÌ	Pasta con verdure 1 	50	60	70	536	679	803	40
	Salsiccia di pollo 	50	70	80				40
	Insalata di legumi con verdure 	40+25	50+35	50+35				30+20
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	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' INVERNALE		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	Verdure   Risotto alle verdure 3 7 9   DOP Dolce sardo o altro formaggio 7   Pane 1  Frutta fresca di stagione    	40 50 50 40 100	50 60 50 50 150	60 70 50 50 200	601 751 837		30 40 40 30 100	533
MARTEDÌ	Pizza margherita 1 7   Prosciutto cotto 1 7  Verdure cotte   Pane 1  Frutta fresca di stagione    	60 30 100 30 100	80 35 150 30 150	90 35 200 40 200	609 767 918		50 20 80 20 100	513
MERCOLEDÌ	Pasta all'olio e Grana padano 1 3 7   DOP Uovo 3   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione    	50 60 40 40 100	70 60 50 50 150	70 120 60 50 200	504 617 823		40 60 30 30 100	426
GIOVEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7   DOP Crocchette di pesce 1 3 4 7     Insalata di legumi con verdure   Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	50 60 40+25 40 100	80 80 50+35 50 150	100 80 50+40 60 200	536 751 848		40 50 30+20 30 100	454
VENERDÌ	Zuppa di legumi con o senza cereali 1   Straccetti di bovino   Verdure cotte   Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	30 50 100 40 100	35 70 150 50 150	40 100 200 60 200	516 654 804		20 40 80 30 100	413

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al ragù di lenticchie 1    DOP	50	60	70	599	726	869	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	50	60				40
	Verdure  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP	50	60	70	574	688	814	40
	Cotoletta di pollo 1 3  	50	60	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Verdure  	40	50	60	718	836	983	30
	Lasagne 1 3 7 9    DOP	60	70	80				50
	Uovo 3   	60	60	60				60
	Pane 1 	20	20	30				20
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7    DOP	50	60	70	530	660	800	40
	Pesce al forno 1 4  	70	80	100				50
	Verdure cotte  	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
VENERDÌ	Minestrone di verdura con o senza cereali 1 3 7 9   	30	40	45	528	715	826	20
	Mozzarella 7  	50	70	80				40
	Patate  	80	100	120				70
	Pane 1 	20	30	30				20
	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