Città di
Busto Arsizio

Pellegrini

Agli alunni e ai genitori delle scuole dell'obbligo cittadine

Con questo piccolo opuscolo l'Amministrazione della città di Busto Arsizio vuole ribadire l'impegno e l'attenzione che sono sempre stati posti verso la ristorazione scolastica, nella convinzione che un'alimentazione sana, equilibrata e corretta sia alla base della crescita di un buon cittadino.
Questo impegno si concretizza nella decisione di affidare il servizio ad una ditta di primaria importanza, in base ad una gara in cui si è data priorità alla qualità, con l'intento di proseguire su tale strada e di migliorare ulteriormente nel prossimo futuro.
È importante sottolineare che il Comune di Busto Arsizio, oltre al team della Ditta Pellegrini, si avvale di un proprio consulente, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari, che sovrintende e controlla tutte le fasi del delicato servizio ed è presente quotidianamente nelle mense scolastiche.
Sposando la filosofia della sostenibilità la preparazione dei piatti proposti nei menù utilizza numerosi alimenti da agricoltura biologica (pasta, riso, legumi, latte, yogurt, buona parte di frutta e verdura) e d'alimenti a Denominazione d'Origine Protetta e Indicazione Geografica Protetta (formaggi e salumi), ulteriori passi verso una qualità ottimale e verso una volontà di tutela della salute dei nostri ragazzi ma anche una difesa dell'integrità del nostro ambiente.
Sull'onda di EXPO 2015 si è cercato di dare maggiore importanza all'educazione alimentare, che è alla base di un corretto approccio con il cibo in generale e con il momento della mensa scolastica in particolare; ciò si è concretizzato con un progetto di "Educazione alimentare", svolto grazie ad una stretta collaborazione con la Ditta Pellegrini, in corso presso le scuole primarie cittadine.
Le mense scolastiche sono continuamente sottoposte ad interventi di miglioria quali insonorizzazione dei locali, imbiancature, sostituzione di arredi ed altro ancora.
Da alcuni anni inoltre è stato avviato il progetto "Siticibo" per la raccolta delle eccedenze alimentari presso alcune mense scolastiche, in collaborazione con il Banco Alimentare, con risultati sorprendenti; nel solo 2014 sono stati recuperati e donati 4203 kg di pane, 5458 kg di frutta e 7480 confezioni di mousse di frutta.
L'obiettivo che si prefigge questo opuscolo è di essere un utile strumento d'informazione, di rendere partecipi tutti gli utenti dei menù proposti e di essere un piccolo aiuto all'educazione alimentare nelle famiglie, che rimane il fondamento essenziale per una alimentazione sana ed equilibrata.

L'Assessore all'Educazione
Claudio Fantinati

Il Sindaco
Gigi Farioli

Un’alimentazione sana

Le abitudini alimentari che bambini e ragazzi acquisiscono nei primi anni di vita influenzano profondamente il comportamento alimentare in età adulta.

L’alimentazione infatti non ha solo un’importanza biologica e nutrizionale ma anche emotiva, affettiva e interrelazionale e le scelte alimentari non sono solo frutto di autoconsapevolezza ma spesso sono indotte da vari condizionamenti derivanti dalla famiglia, dall’ambiente e, purtroppo, dalla pubblicità.

Sono quindi essenziali il lavoro educativo in famiglia e il coinvolgimento della scuola, attraverso una collaborazione il cui scopo dev’essere dare ordine alla vita del bambino in generale ed alle sue scelte alimentari in particolare.

Infatti se il bambino fatica a socializzare con l’ambiente scolastico col quale viene a contatto, con le persone o le modalità di rapportarsi della vita collettiva, rifiuterà il cibo in quanto rappresentativo di un ambiente che sente estraneo.

Il pasto a Scuola dunque costituisce un momento importantissimo per promuovere sane abitudini alimentari e stili di vita salutari.

I menù

Nella stesura dei menù scolastici teniamo presente che:

• le tradizioni alimentari dei bambini possono essere diversissime (abitudini alimentari diverse nel contesto familiare, provenienza da regioni e nazioni diverse, motivi culturali, religiosi ed etici);

• i bambini frequentano la mensa scolastica fino a un totale di 13 anni (asilo nido, scuole dell'infanzia, primaria e secondaria) ed è noto che le abitudini e le preferenze alimentari cambiano nelle diverse fasce di età;

• va assicurato l'equilibrio dei nutrienti e la rotazione degli alimenti attraverso l'applicazione, alla tabella dietetica scolastica, dei principi dei **LARN**.

• l'alternarsi delle stagioni determina un utilizzo di alimenti diversi per garantire la freschezza degli stessi;

• le preferenze dei bambini per alcuni cibi non sono né innate, né immodificabili, l'esperienza e l'apprendimento influiscono sul comportamento alimentare, quindi privilegiamo la presenza di una vasta gamma di alimenti e l'introduzione periodica di piatti che non appartengono alla dieta tradizionale;

• i menù sono condizionati anche da esigenze nelle modalità di preparazione, trasporto e di distribuzione dei pasti.

La giornata alimentare

Bisogna imparare ad educare il gusto, **abituarsi a** mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari**,** evitando di mangiare di continuo, limitando il consumo di snacks e dolciumi ad alta contenuto calorico e bassa qualità nutrizionale e **aumentare l'attività fisica**.

Per incrementare il gradimento di nuovi alimenti è importante un'offerta ripetuta ma in modo non asfissiante e bisogna evitare l'uso del cibo come ricompensa (caramelle e dolci soprattutto)

Per facilitare la digestione è importante mangiare adagio, non ingerire alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, evitare di fare discussioni a tavola e non drammatizzare se, qualche volta, il figlio/alunno non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo recupererà.

La prima colazione (20 % delle calorie della giornata).

Anche durante il sonno continuiamo a consumare energia per mantenere inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio, dopo un digiuno di 8-12 ore, é importante che i ragazzi consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto a base di latte o tea, pane o gallette, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Questo pasto deve fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.
I bambini/ragazzi che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia cui vanno incontro, si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi ed a svolgere i compiti assegnati. Consumare una corretta prima colazione evita anche l'esigenza di fare una merenda abbondante nell'intervallo previsto nelle attività didattiche. La breve distanza tra questa ed il pranzo non permette infatti una completa digestione e quindi un sano appetito al momento del pasto principale.

Lo spuntino/merenda di metà mattina (5 % delle calorie della giornata).

Se, con l'aiuto della famiglia, il bambino imparerà ad impostare correttamente la distribuzione dei pasti, la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, un prodotto da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, biscotti secchi col minor contenuto possibile di grassi) accompagnati da bevande (acqua, spremuta e succhi di sola frutta, ecc.).
Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioches, pizzette, patatine, bevande gasate, ecc.) oltre a fornire un eccessivo apporto calorico di scarso valore nutrizionale, richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Il pranzo (35 % delle calorie della giornata).

Rappresenta, nel rispetto delle nostre tradizioni alimentari, il pasto principale della giornata. Dev'essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova, formaggio o legumi), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.
Per abituare tuttavia il ragazzo ad uscire da questi schemi una valida alternativa è rappresentata dall'introduzione periodica di un piatto unico (pasta o cereali con legumi, pizza, lasagna, pasta pasticciata al ragù, ecc.) completo da un punto di vista nutrizionale, che sostituisce il "classico" primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta.
Gli alimenti vengono cucinati in maniera semplice, con poco condimento (in particolare pochissimo sale) e saranno quindi facilmente digeribili. Il **pane** utilizzato in mensa ha un contenuto di sale inferiore a quello convenzionale.

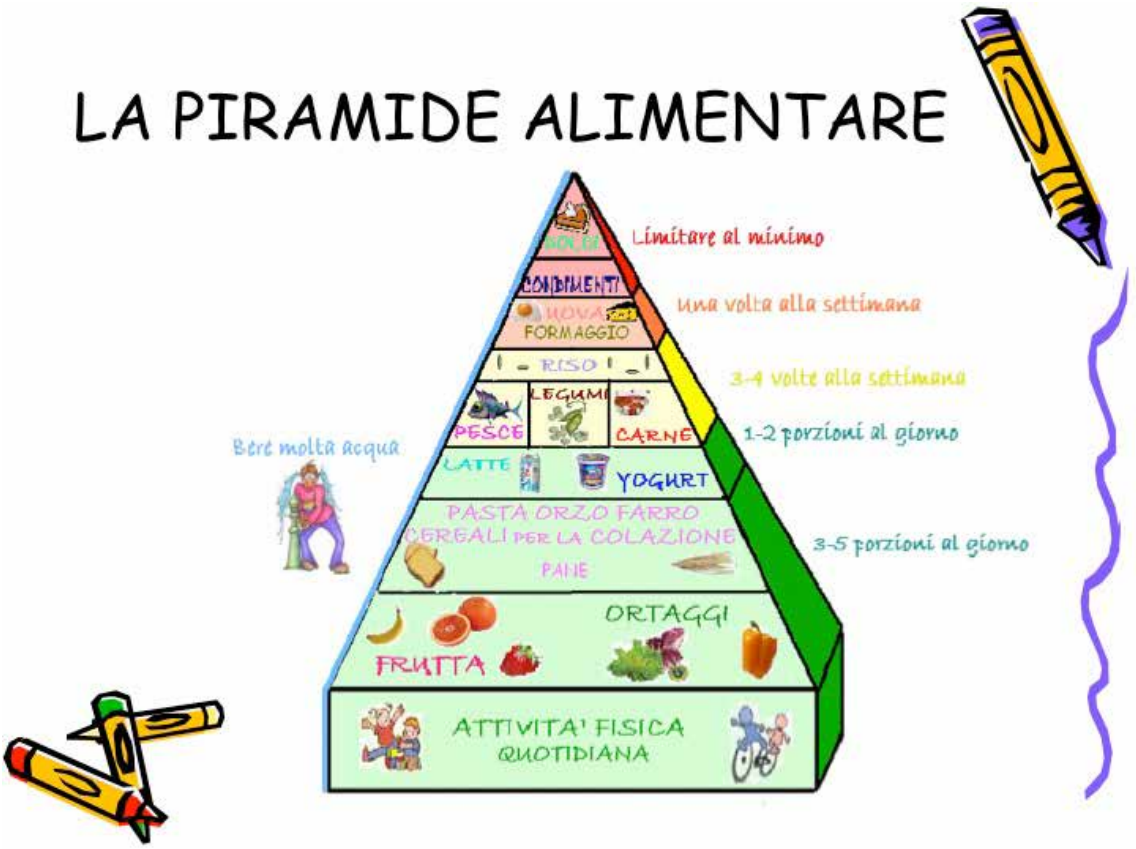
La merenda del pomeriggio (10 % delle calorie delle giornata).

È importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare alla cena affamati.
Basta poco per preparare una buona merenda semplice e gustosa magari ispirandosi a quelle che ci preparavano le nostre nonne: frutta di vario tipo (anche in macedonia), yogurt, pane e marmellata, bruschetta, gelati artigianali.

La cena (30 % delle calorie delle giornata).

La cena deve concludere i pasti della giornata infatti, anche lo stomaco, dopo una lunga giornata di lavoro, ha bisogno di riposare.
Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione del menù scolastico settimanale, che le scuole mettono a disposizione della famiglia, per evitare inutili ripetizioni. In tal modo l'alimentazione risulterà più variata e la cena completerà in modo equilibrato l'apporto in nutrienti e calorie giornaliere.

Giochiamo!



Stacca questa pagina,
ritaglia le forme e incollale.
Otterrai delle piccole piramidi tridimensionali!

Frutta e Verdura
Frutta e Verdura

Scuole obbligo menù invernale monorazione (ottobre/marzo)

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Pennette integrali al pomodoro e basilico Asiago Carote al vapore Yogurt, pane	Spinaci gratinati Polenta Bruscitti Mousse di frutta Pane	Risotto allo zafferano Crescenza Insalata mista Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con pasta integrale Bresaola Patate al forno Frutta di stagione, pane
MARTEDI'	Pizza margherita Bresaola (mezza porzione) Insalata verde e rossa Frutta di stagione Pane	Riso all'inglese Filetto di merluzzo panato Purè di patate Frutta di stagione Pane	Pasta al olio e parmigiano Fesa di tacchino al forno Finocchi in insalata Crostatina all'albicocca Pane	Pasta al ragu' di verdura Primosale Fagiolini in insalata Yogurt Pane
MERCOLEDI'	Passato di legumi con crostini Cosce di pollo agli aromi Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta burro e salvia a parmigiano Uova sode Fagiolini Frutta di stagione Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto (mezza porzione) Insalata verde Frutta di stagione Pane	Risotto al pomodoro Filetto di merluzzo panato Tris di verdure Frutta di stagione Pane
GIOVEDI'	Pasta al pesto Cotoletta di lonza Finocchi in insalata Budino Pane	Gnocchetti sardi pom. e ricotta Mozzarella Insalata mista Yogurt Pane	Pasta al pesto Filetto di platessa al forno Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Pasta tricolore olio e parmigiano Pepite di pollo Finocchi al forno Frutta di stagione Pane
VENERDI'	Risotto allo zafferano Filetto di platessa al forno Fagiolini Frutta di stagione Pane	Passato di verdure con orzo Petti di pollo al forno Carote spadellate Frutta di stagione Pane	Ravioli di magro al pomodoro Frittata Spinaci gratinati Frutta di stagione Pane	Insalata mista Lasagne Frutta di stagione Pane

Scuole obbligo menù invernale plurirazione (ottobre/marzo)

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Pennette integrali al pomodoro e basilico Filetti di merluzzo panato Carote al vapore Frutta di stagione, pane	Spinaci gratinati Polenta Brasato di manzo Budino Pane	Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto Spinaci Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro e ceci Arrosto di vitello Tris di verdure Crostatina all'albicocca Pane
MARTEDI'	Gnocchetti sardi al pesto Frittata Piselli in umido Frutta di stagione Pane	Riso all'inglese Filetto di platessa al forno Purè di patate Frutta di stagione Pane	Pasta tricolore olio e parmig. Fesa di tacchino alla pizzaiola Finocchi in insalata Mousse di frutta Pane	Pasta burro e salvia e parmigiano Filetto di platessa al forno Fagiolini Frutta di stagione Pane
MERCOLEDI'	Pizza Margherita Bresaola (mezza porzione) Insalata verde e rossa Yogurt Pane	Pasta ai quattro formaggi Uova sode Fagiolini Mousse di frutta Pane	Pasta al pesto Crescenza Purè di patate Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con crostini Pepite di pollo Piselli Frutta di stagione Pane
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Asiago Fagiolini Frutta di stagione Pane	Passato di legumi con crostini Scaloppine di lonza panate Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Crema di verdura con pastina integrale Filetti di merluzzo panato Insalata mista Frutta di stagione, pane	Pennette pomodoro e basilico Primosale Spinaci gratinati Frutta di stagione Pane
VENERDI'	Minestra di patate con orzo Cosce di pollo agli aromi Finocchi in insalata Frutta di stagione Pane	Gnocchetti sardi pom. e ricotta Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione Pane	Ravioli di magro al pomodoro Frittata al formaggio Carote baby al vapore Yogurt Pane	Insalata mista Lasagne Frutta di stagione Pane

Scuole obbligo menù estivo plurirazione (marzo/ottobre)

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Risotto allo zafferano Prosciutto cotto Pomodori /insalata Frutta di stagione Pane	Ravioli al pomodoro Cosce di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione Pane	Pasta ai formaggi Filetto di merluzzo panato Spinaci Budino Pane	Pasta al pesto Bresaola Carote a fiammifero Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Pasta al pesto Petti di pollo al forno Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta pomodoro e basilico Formaggio a rotazione Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro e olive Crescenza Carote a fiammifero Frutta fresca Pane	Passato di verdure con ditalini integrali Asiago DOP Patate al prezzemolo Frutta di stagione/ Pane
MERCOLEDI'	Pennette burro e salvia Fettine di lonza panate Zucchine al forno Frutta fresca Pane	Passato di verdure con crostini Scaloppine di lonza/vitello al limone Pomodori/ insalata Yogurt/ Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto ½ pz Insalata mista Frutta di stagione Pane	Risotto alla parmigiana Platessa gratinata al forno Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane
GIOVEDI'	Minestra d'orzo Filetto di merluzzo panato Insalata mista Budino Pane	Pasta tricolore olio e Parmig. Platessa gratinata al forno Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Riso all'inglese Frittata al formaggio Zucchine al forno Frutta fresca Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto1/2 pz Insalata mista Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta integrale alla norma Uova sode Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al ragù di pesce Prosciutto cotto Fagiolini in insalata Mousse di frutta Pane	Pasta al forno Mozzarelline ½ pz. Pomodori/insalata Frutta di stagione Pane	Tortelloni di magro burro e salvia Cosce di pollo al forno Spinaci Yogurt / Pane

Scuole obbligo menù estivo monorazione (marzo/ottobre)

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta allo zafferano Formaggio a rotazione Pomodori/Insalata Frutta di stagione Pane	Ravioli al pomodoro Cosce di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione Pane	Insalata di riso Petto di pollo al forno Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro Bresaola Pomodori/insalata Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Pasta al pesto Prosciutto cotto Patate al forno Frutta di stagione Pane	Passato di verdure con crostini Fettine di lonza panate Carote a fiammifero Frutta di stagione Pane	Pasta al ragù di verdure Filetto di merluzzo panato Spinaci gratinati Budino Pane	Tortelloni di magro al burro e salvia Asiago DOP Carote a fiammifero Yogurt Pane
MERCOLEDI'	Pasta integrale alla Norma Fettine di vitello al limone Zucchine al forno Frutta di stagione Pane	Pasta al pesto Fesa di tacchino al pomodoro Pomodori/Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza Margherita Mozzarella ½ porzione Insalata verde e rossa Frutta di stagione Pane	Passato di legumi Platessa gratinata al forno Fagiolini in insalata Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Insalata di riso Filetto di merluzzo panato Spinaci Budino Pane	Pasta tricolore olio e parmigiano Formaggio a rotazione Patate al prezzemolo Frutta di stagione Pane	Pasta olio e grana Uova sode Pomodori/insalata Frutta fresca Pane	Pizza Margherita Prosciutto cotto ½ porzione Insalata verde e rossa Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pennette al burro crudo e salvia Uova sode Carote a fiammifero Frutta fresca Pane	Pasta al ragù di pesce Platessa gratinata al forno Fagiolini in insalata Frutta di stagione Pane	Pasta al forno Prosciutto cotto ½ porzione Patate al forno Mousse di frutta Pane	Riso all'inglese Arrosto di lonza Spinaci gratinati Frutta fresca Pane

Grano e Cereali
Carne, Pesce e Uova

Il significato delle piramidi!

Queste piramidi tridimensionali rappresentano il quantitativo massimo di alimenti, da calcolare a crudo, da assumere durante un pasto.

Costruendo le piramidi otterrai una veloce e divertente indicazione di quanto grano e cereali dovrai assumere, di quanta frutta e verdura dovrai consumare, di quanta carne, pesce, uova, latte e formaggio e di quanti grassi sono raccomandabili per ottenere un pasto sano e completo!

Ricorda che acqua, frutta e verdura cruda puoi consumarne a volontà!

Gli Alimenti

La Carne:

la maggior parte della popolazione italiana fa un consumo eccessivo di carne. Bisogna evitare di consumarla tutti i giorni poiché ciò favorisce le malattie degenerative inoltre le proteine sono contenute anche nelle uova, nel latte e derivati, nel pesce e nei **legumi**. A scuola è introdotta mediamente due volte la settimana e a casa è consigliabile introdurla non più di altre due/tre volte, compresi gli affettati.

I Formaggi:

i latticini sono alimenti ricchi in calcio e fosforo, elementi indispensabili dell'alimentazione del bambino. I formaggi tuttavia, per la percentuale e la tipologia di grassi che contengono, sono alimenti molto calorici e di cui non bisogna eccedere nel consumo.
A scuola li troviamo mediamente 1 volta la settimana e a casa si consiglia di non proporli più di altre 2 volte, scegliendo il giorno in cui a scuola è stato somministrato il piatto unico o il pesce.

Le Uova:

costituiscono un alimento validissimo ma, per l'elevato contenuto in colesterolo, è bene consumarle non più di 2-3 volte la settimana tenendo anche presente che entrano come ingrediente in varie ricette.

Il Pesce:

rientra una volta la settimana nel menù scolastico e dovrebbe entrare nel menù di ogni famiglia almeno altre due volte. Sovente non é molto gradito ai bambini, ma dato il suo elevato valore nutrizionale, bisogna insistere nel proporlo, utilizzando preparazioni ed accorgimenti per servirlo nella maniera più gradita.

La Verdura e la frutta:

non devono mai mancare nell'alimentazione, con almeno 5 porzioni giornaliere. Poiché non tutti i tipi di verdura e frutta contengono le stesse vitamine e sali minerali, l'ideale è continuare a variare, anche in base alla stagionalità degli stessi.
Se il bambino/ragazzo non gradisse la verdura, la può consumare sotto forma di passati, minestroni, sformati, inserita nei macinati di carne o nei risotti.

Le quantità degli alimenti variano per le diverse fasce di età (nido, infanzia, primaria e secondaria) e le grammature utilizzate si intendono sull'alimento fresco, pesato crudo e al netto degli scarti.

I L.A.R.N.

(Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti).

- l'apporto energetico giornaliero deve essere tale da mantenere l'Indice di Massa Corporea (kg/m2) nei valori del normopeso;

- il consumo di frutta e verdura deve essere di oltre 400 grammi al giorno;

- il consumo di fibre alimentari giornaliero deve essere calcolato sommando 5 all'età in anni, in alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0,5 g/die/kg di peso corporeo;

- il consumo di sale deve essere controllato e limitato, preferendo sale iodato;

- il consumo di latte, formaggi e latticini deve essere favorito nel periodo infantile ed adolescenziale;

- va aumentato il consumo di pesce e di legumi;

- va ridotto il consumo di zuccheri semplici (dolci, caramelle, bibite, succhi di frutta, ecc.)

- va favorito il consumo di alcuni grassi di origine vegetale dall'elevato valore nutrizionale (es. olio extra vergine d'oliva) utilizzati soprattutto a crudo e va ridotto quello dei grassi di origine animale (burro, strutto, ecc.) ma anche di grassi di origine vegetale dal basso valore nutrizionale (es. l'omnipresente olio di palma)

- va assicurato il fabbisogno idrico giornaliero (1,5 ml/kcal/giorno), soprattutto ai bambini che sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.

Per quanto concerne l'apporto dei **nutrienti** ribadiamo che si deve:

- ridurre l'introduzione di **SODIO** in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le nostre necessità; in condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato giornalmente dal nostro organismo.

- ridurre l'introduzione di **COLESTEROLO** (bambino: <100mg/1000kcal, adulto: <300mg).

- aumentare l'apporto di **FIBRA**.

- introdurre una quota sufficiente di **VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA**.

Menù speciali

Menù di benvenuto

Menù di Halloween

Menù di Natale

Menù della Gioeubia

Menù di Carnevale

Menù di Pasqua

Menù di fine anno

Scheda rilevazione scuole obbligo

Data				
NOME	**TIPO DI SCUOLA**		primaria ☐	Secondaria 1° ☐
Indicare menu del giorno	**PRIMO**	**SECONDO**	**CONTORNO**	**FRUTTA/DESSERT**
TI E' PIACIUTO QUELLO CHE HAI MANGIATO?				**NOTE**

Modalità di compilazione delle schede

La scheda di valutazione dovrà essere compilata dagli alunni delle scuole dell'obbligo, con l'aiuto dell'insegnante, al termine del servizio, preferibilmente al rientro nelle classi. Periodicamente, tutte le schede vengono raccolte per essere valutate ed in seguito discusse assieme ai Responsabili Comunali.

Città di Busto Arsizio

freeman editrice - busto arsizio - edizione 2014-2015

Assessorato all'Educazione
Via A. Volta 11bis - Tel. 0331.390344/345 - Fax 0331.679460
e-mail: pubblicaistruzione@comune.bustoarsizio.va.it www.comune.bustoarsizio.va.it