


















Comune di Genova
Ristorazione Scolastica






Nidi d'infanzia
Menu mesi invernali anno scolastico
2024-2025
Computo calorico e consigli nutrizionali



1° SETT.	MENU PRANZO	COMPUTO CALORICO		SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Vellutata di zucca con miglio Sformato di verdura Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 384 13,4 16% 12,2 31% 55,1 53%	Potrebbe essere: 
Martedì	Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche Tortino di pesce Carotelessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 599 26,8 17% 18,7 27% 80,7 56%	Potrebbe essere: 
Mercoledì	Passato di verdura e legumi senza pasta Pizza margherita Pane Frutta fresca stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 700 23,9 13% 21,6 29% 102,5 58%	Non dimenticare mai: 
Giovedì	Pasta all'olio extra vergine d'oliva Carne di vitellone all'ucelletto Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 606 26,2 13% 20,3 30% 79,6 57%	Evitare i carboidrati...e preferire: 
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Polpettine di piselli Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 423 15,9 15% 12,7 12% 77,2 73%	Potrebbe essere: 

2° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO		SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Risotto alla parmigiana Filetti di merluzzo gratinati Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 619 26,4 17% 15,0 22,2% 94,5 61%	Si può scegliere una zuppa con legumi e cereali: 
Martedì	Pasta all'olio extra vergine d'oliva Coscia di pollo al forno Finocchial burro Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 537,07 22,1 17% 21,2 31% 64,5 52%	Non dimenticare mai: 
Mercoledì	Minestra di verdura con farro Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 569 25,3 18% 22,1 35% 67,2 47%	Si consiglia piatto unico con cereali e legumi 
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Carote e broccoli lessati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 541 25 19% 18 30% 69,7 51%	Si può scegliere tra queste proteine + un contorno di patate o verdure: 
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali: Proteine Lipidi Glucidi	Nido 546 17,9 13% 17,2 28% 79,9 59%	Potrebbe essere una zuppa + pesce: 

3° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO		SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Pasta all'olio extra vergine d'oliva Polpettone di fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido 544	Come secondo si consiglia o/o: 
Martedì	Passato di verdure e legumi senza pasta Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido 700	Limitare i carboidrati e preferire: 
Mercoledì	Grano spezzato (bulgur) Bocconcini di pollo alla salvia Carote saltate con aromi Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido 555	Si può preparare un piatto unico con: 
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido 642	Non dimenticare mai: 
Venerdì	Risotto alla crema di zucca Crocchette di mare Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal. Totali:	Nido 519	Come primo piatto si consiglia: 

4° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO			SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Parmigiano reggiano Broccoli al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido	534	Si consiglia un piatto unico a base di: 
		Proteine	24,1	15%	
		Lipidi	17,6	32%	
		Glucidi	69,9	53%	
Martedì	Pasta in brodo di carne di vitellone Bollito di vitellone Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido	475,88	Come secondo preferire queste proteine: 
		Proteine	26,7	19%	
		Lipidi	11,7	26%	
		Glucidi	66	55%	
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo gratinati Bietole saltate con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido	642	Potrebbe essere una zuppa con legumi: 
		Proteine	29,9	19%	
		Lipidi	20,9	29%	
		Glucidi	83,3	52%	
Giovedì	Crema di legumi con orzetti Arrosto di tacchino Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Nido	487	Non dimenticare mai: 
		Proteine	23,8	22%	
		Lipidi	21,4	32%	
		Glucidi	49,9	46%	
Venerdì	Risotto al latte Frittatina di farina di ceci e verdure per cucine Polpettine di ceci per veicolati Pane Mousse di frutta	Kcal. Totali:	Infanzia	556	Potrebbe essere: 
		Proteine	16,3	12%	
		Lipidi	17,6	28%	
		Glucidi	83,1	60%	

Suggerimenti per gli altri pasti della giornata

Una corretta alimentazione prevede una dieta sana ed equilibrata che alterni quotidianamente tutti i nutrienti in quantità adeguate; è consigliato evitare gli eccessi e i cibi fuori pasto, l'apporto raccomandato di calorie nella giornata, prevede: 10-15% di proteine, 30% di grassi e 55-60% di carboidrati. Importante anche fornire una giusta quantità di vitamine, minerali e alimenti integrali per il loro contenuto di vitamine e fibre. Le calorie nella giornata dovrebbero essere così distribuite: 15% per la colazione, 5% per lo spuntino, 40% per il pranzo, 10% per la merenda e 30% per la cena.

Prima Colazione è un pasto importante fondamentale per un buon avvio della giornata scolastica, si consigliano alimenti energetici ma facilmente digeribili come pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, da associare ad alimenti proteici come latte e yogurt.

Spuntino del mattino non deve saziare troppo e si consiglia il consumo di frutta o verdura fresca

Merenda, non dovrebbe essere troppo calorica; se il vostro bimbo fa merenda a scuola non aggiungetene un'altra all'uscita,.

Cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico consultando il menu e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati

E infine alcune pillole:

- Ok a piatti unici equilibrati come pasta e lenticchie/ ceci, riso e piselli, ecc.; che rappresentano una ottima scelta sia dal punto di vista nutrizionale che economico;
- Evitare gli zuccheri semplici;
- Introdurre il sale dopo l'anno di età e usarne il meno possibile prediligendo quello iodato. Insaporire i piatti con erbe aromatiche;
- Seguire la stagionalità degli alimenti che tra l'altro sono riconoscibili in quanto i meno cari sul mercato;
- Preferire modalità di cottura al vapore, in umido, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al cartoccio, al forno o lessato in poca acqua;
- Consumare zuccheri complessi come pane, patate, pasta o riso, orzo, farro, miglio «dare la preferenza a prodotti integrali»;
- Prediligere olio extra vergine di oliva, limitare i grassi animali

Educare ad un corretto stile alimentare è fondamentale per stimolare l'adozione di buone abitudini che possono influire positivamente sulla salute dei vostri bambini presente e futura.

Per ultimo ricordiamo che le scelte alimentari hanno un'importante ricaduta sulla sostenibilità ambientale, le buone pratiche sono fatte anche da piccoli gesti, come imparare ad utilizzare più proteine vegetali, più frutta e verdura a Km zero e di stagione, seguendo le ricette della nostra tradizionale cucina mediterranea.

