



AZIENDA USL
VALLE D'AOSTA

UNITÉ SANITAIRE LOCALE
VALLÉE D'AOSTE

Quart, _____

Struttura Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Loc. Amerique, 7/L 11020 QUART

Ufficio Segreteria

Tel 0165 774613 Fax 0165 774696

e-mail igiene.alimenti@uslaosta.com

Rif 5405/2018

Al Comune Valtournenche
Ufficio servizi scolastici e sociale
Piazza della Chiesa, 1
11028 Valtournenche (AO)

Oggetto: **Parere ulteriore variazione menù invernale refezione anno scolastico 2018_19**

In relazione alla richiesta presentata in data 20/08/2018, relativa al parere di cui all'oggetto, preso atto delle richieste di variazione,

tenuto conto che le tabelle dietetiche ed i menu devono essere prodotti in base ai seguenti criteri:

- Rispetto dei Livelli di Assunzione di Riferimento per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) revisione 2014 dell'Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e Nutrizione (INRAN);
- Rispetto delle LINEE GUIDA per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell'INRAN (revisione 2003);
- Rispetto delle LINEE di INDIRIZZO nazionale per la ristorazione scolastica (Provvedimento 29/04/2010);
- Piramide alimentare;
- Gradimento dell'utenza;
- Strutturati su quattro settimane per il periodo estivo e quattro per il periodo invernale;
- prevedere grammature diverse per fasce di età (nido, materna, elementare e media/adulti);

si esprime, per quanto di competenza, parere favorevole alla adozione del menu che si invia in allegato con le grammature differenziate per fasce d'età e le merende del pomeriggio.

Distinti Saluti

Il medico

SC Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Anna Maria Covarino

“Documento firmato digitalmente”

TABELLA INVERNALE (DAL 22/09 AL 21/03)
ASILO NIDO, SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO
VALTOURNENCHE

Anno scolastico 2018/2019



	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al ragù Formaggio tipo fresco Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico Polpettine in umido Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al pesto/burro valdostano/olio EVO Spiedini/bocconcini pollo o tacchino Bietole saltate Pane Frutta fresca	Maccheroncini gratinati Petto/coscia di pollo Erbette saltate Pane Frutta fresca
MARTEDI	Risotto all'ortolana/pomodoro Frittata al prosciutto Fagiolini in umido Pane Frutta fresca	Crema di verdura Formaggio DOP Patate al forno Pane Frutta fresca	Minestrina Pizza margherita Bresaola/prosciutto cotto Zucchine Pane Frutta fresca	Risotto alla zucca/allo zafferano Formaggio tipo fresco Pomodori in insalata Pane Frutta fresca
MERCOLEDI/ SABATO	Crema di porri Milanese pollo/tacchino Patate al rosmarino/purea di patate Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Fuselli/Piccatine pollo al limone Insalata mista/verdure cotte Pane Frutta fresca	Crema di verdure con crostini o pastina/Saussa Frittata al formaggio Carote saltate/finocchi Pane Frutta fresca	Seuppa/Seupetta Scaloppina vitello Patate lesse Pane Frutta fresca
GIOVEDI	Polenta /polenta e latte Salsicetta/spezzatino vitello Carote saltate Pane Frutta fresca	Tagliatelle burro e salvia Braciola/Lonza di maiale al latte Insalata di carote/carote lesse Pane Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Polpettine in umido Fagiolini in insalata/all'olio EVO Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Fettina di maiale agli aromi Zucchine e mais all'olio Pane Frutta fresca
VENERDI	Crespelle alla valdostana/Minestrina Tonno all'olio EVO Verdure cotte Pane Frutta fresca	Gnocchi alla romana Filetto halibut gratinato Piselli Pane Frutta fresca	Lasagne al pomodoro Pesce olio e limone Tris verdure lesse Pane Frutta fresca	Raviolini in brodo Polpette di pesce Verdure cotte Pane Frutta fresca

TABELLA PRIMAVERA/ESTATE (DAL 22/03 AL 21/09)
ASILO NIDO, SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO
VALTOURNENCHE

Anno scolastico 2018/2019

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI	Gnocchi al pomodoro Insalata pollo Insalata verdure crude/cotte Pane Frutta	Pasta al pesto Caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta	Pasta al pomodoro e olive Formaggio tipo fresco Carote crude/cotte Pane Frutta	Pasta al sugo tonno Affettato di tacchino Zucchine Pane Frutta
MARTEDI	Risotto alla milanese Frittata al formaggio/uova sode Carote saltate Pane Frutta	Lasagne al pomodoro Prosciutto cotto Carote al limone/lesse Pane Frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto/ crudo/ bresaola Insalata verde/mista Pane Frutta	Crema carote con crostini Milanese pollo Insalata mista Pane Frutta
MERCOLEDI/ SABATO	Pasta all' olio EVO/burro Polpette di vitello Fagiolini Pane Frutta	Passato di verdura con orzo/farro Piccatine al limone Patate prezzemolate/ purea di patate Pane Frutta	Ravioli di magro burro e salvia Rolata/arrostato tacchino al forno Fagiolini lessi Pane Frutta	Gnocchi alla romana Arrostato di vitello Erbette saltate/pomodori Pane Frutta
GIOVEDI	Pizza margherita Carpaccio di mocetta/prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta	Pasta pomodoro e basilico Pollo/tacchino ai ferri Insalata pomodori/verdure cotte Pane Frutta	Insalata di riso di SOLE VERDURE Hamburger vitello/salsicetta alla griglia Piselli Pane Frutta	Maccheroni gratinati Bresaola condita/prosciutto cotto Fagiolini Pane Frutta
VENERDI	Pasta al ragù vegetale Pesce al forno Tris di verdure estivo Pane Frutta	Risotto alla parmigiana Polpette pesce Spinaci saltati Pane Frutta	Pasta al ragù vegetale Sogliola impanata Insalata verdure crude/cotte Pane Frutta	Tortellini in brodo Pesce all'olio e limone Insalata verdure crude Pane Frutta


MERENDE POMERIDIANE INVERNALI

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI	Macedonia di frutta	Torta di mele	Macedonia di frutta	Torta di mele
MARTEDI	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta
MERCOLEDI/SABATO	Frutta fresca	The caldo e biscotti	Frutta fresca	The caldo e biscotti
GIOVEDI	Pane integrale con marmellata	Frutta fresca	Pane integrale con marmellata	Frutta fresca
VENERDI	Crackers integrali	Succo di frutta	Crackers integrali	Succo di frutta

MERENDE POMERIDIANE ESTIVE

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI	Macedonia di frutta	Gelato alla frutta	Macedonia di frutta	Torta alla frutta
MARTEDI	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta	Yogurt PS alla frutta
MERCOLEDI/SABATO	Frutta fresca	Pane e olio EVO	Frutta fresca	Pane e pomodoro
GIOVEDI	Pane integrale con marmellata	Frutta fresca	Pane integrale con marmellata	Frutta fresca
VENERDI	Crackers integrali	Frullato di frutta	Crackers integrali	Frullato di frutta

TABELLA DELLE GRAMMATURE*: NIDO, SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA e SECONDARIA/ADULTI

	Porzione (grammi/ml)			
	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA/ ADULTI
Cereali, derivati e tuberi				
Pasta o riso asciutti	40	50-60	60-70	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30	30	30-40	30-40
Gnocchi di patate	120-130	140	160-180	200
Farina di mais per polenta	40-50	60	60-70	70-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	60	80	100	120
Ravioli, tortellini freschi asciutti (piatto unico)	90-100	100	130	170
Lasagne al ragù/lasagne di magro	110	120	140	160
Lasagne al ragù/lasagne di magro (piatto unico)	150	170	200	230
Crespelle	60-70	80	100	120
Crespelle (piatto unico)	90-100	100	130	170
Gnocchi alla romana	120	130	150	170
Ravioli, tortellini freschi in brodo	60	80	90	100
Patate per contorno	80-90	120	150	200
Patate per purea	90	100	130	180
Patate per minestrone/passati/creme	30	30	30-40	40-50
Pane	30	50	50-60	60-70
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	15	25	25-30	30-40
Pizza pomodoro e mozzarella	130	150	150-180	180-200
Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	150	170	220	320
Legumi				
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	20	20	20-30	30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5	5	5-10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/minestrone	30	30	30-40	30-50
Legumi secchi per minestre/minestrone	10	10	10-15	10-15
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100	100	100-120	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	30	35	35-40	40-50
Pasta e legumi (piatto unico)	30 gr legumi secchi (120 gr legumi freschi o surgelati) 30 gr pasta	30 gr legumi secchi (120 gr legumi freschi o surgelati) 50 gr pasta	40 gr legumi secchi (160 gr legumi freschi o surgelati); 60 gr pasta	40 gr legumi secchi (160 gr legumi freschi o surgelati), 80 gr pasta
Carni				
Carne (arrosto, petto pollo etc.)	60	80	80-90	100
Coscia di pollo (carne con osso)	100	100	100-120	120
Carne per polpette/ripieni	50	60	60-70	70-80
Carne per ragù	20	20	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa..)	70	80	90-100	110-130
Bastoncini di pesce	90	100	120	150
Pesce surgelato	90	100	100-120	130-150
Tonno in scatola	NO	50	60-80	80-100
Uova pastorizzate	50	50	75	100
Uova pastorizzate per preparazioni	50x4	50 x4	50 x 3	50 x 2

Formaggi				
Formaggi freschi (mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte ...)	30-40	40	60	80
Formaggi stagionati (parmigiano, grana, emmenthal, asiago, toma, fontina, robiola, taleggio, quartirolo)	20	30	40	50
Ricotta di latte vaccino	40	50	80	125
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20	20-30
Formaggio per preparazioni	15	15	20	20-30
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	30	40	40-50	50-60
Salumi				
Affettati magri	30	40	50	60-70
Prosciutto per preparazioni	10	10	10-20	10-20
Ortaggi				
Ortaggi a foglia crudi, carote Julienne	50	50	50-60	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori....)	80	100	100-150	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	120	150	150-200	200
Verdure surgelate da consumare cotte	120	150	200	200-250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100	100	100-130	130-150
Verdure per primi piatti asciutti	30	40	40-50	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40	40	40-50	40-50
Frutta				
Frutta fresca	120	150	150	150-200
Succo di frutta	125	125	125	125-150
Condimenti				
Olio (per pietanza)	5	5	5(*)	5-6
Olio per primo piatto in bianco	5	5-6	6-8	8-10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5	5	5	5
Dessert				
Yogurt intero/magro – bianco/alla frutta	125	125	125	125
Budino	40	80	80-100	80-100
Zucchero o miele per dolcificare	NO	5-10	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	50	80	80	80-100
Gelato alla frutta	50	80	80-100	100-120
Gelato alle creme	40	50	50-60	50-60
Colazione				
Latte	150	200 (ml)		
The	200 ml	200 (ml)		
Pane/Fette biscottate/Biscotti	10-20	20		
Marmellata/Miele	10 (marmellata)	15		

NB:* **Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti**

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente al numero di razioni preparate

