



## SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie, secondarie di 1° grado 2009/2010

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO COTTO – FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA
<b>2° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE– FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA
<b>3° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO –FRUTTA
<b>4° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,....scegliendo le parti con meno/senza lisce. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)