

## *REGIME ALIMENTARE*

# *Scuola Sacro Cuore*

## *Roma*

## **PREMESSA AL MENU'**

Il menù proposto si articola in periodi di cinque settimane, in modo da consentire agli ospiti una variabilità alimentare e quindi di assumere l'apporto dei nutrienti essenziali per garantire una sana alimentazione

Attualmente non sono presenti intolleranze alimentari che richiedono menu speciali che necessitano di dietoterapia

Un buon menù nasce da materie prime di buona qualità ed infatti le derrate sono selezionate.

Viene posta particolare attenzione alla stagionalità degli alimenti ed alla gradevolezza dei piatti preparati, ed una verifica costante dei menù al fine, non solo di evitare sprechi, ma soprattutto di soddisfare il fabbisogno nutrizionale ed il gusto degli ospiti

L'attenzione e la sensibilità ha indotto a valorizzare nel menù la dieta mediterranea, carboidrati, fibre e proteine vegetali, pesce e proteine animali.

**I sistemi di cottura e di preparazione adottati hanno lo scopo di rendere il cibo appetibile, salvaguardando il contenuto degli alimenti evitando la formazione di sostanze nocive. I metodi sono semplici quali. Bollitura, cottura al vapore, alla piastra, in forno.**

**Le procedure di manipolazione e le tecniche di conservazione (cura delle dispense, di mondatura, di lavaggio degli ortaggi, cottura alimenti, ecc) sono scelte per evitare l'impovertimento nutrizionale e garantirne l'igienicità.**

## **SISTEMA DI CONTROLLO**

**Da alcuni anni, attraverso la collaborazione dell'Istituto di Analisi e Ricerca Labor Chimica , divisione di microbiologia agroalimentare, è attivo un autocontrollo della qualità del servizio , in base al Reg. C.E 852/04 e alle verifiche analitiche Reg. C.E 2073/05**

**In particolare vengono effettuati controlli e verifiche:**

- **derrate utilizzate al momento dell'acquisto - conservazione e l'immagazzinamento**
- **preparazione dei cibi e somministrazione - verifica microbiologica del prodotto finito e dell'ambiente di lavorazione**

Questo menù è stato elaborato con i responsabili della Scuola che si sono avvalsi della consulenza della Dott.ssa Silvana Amato – Biologo Nutrizionista - Responsabile della Divisione di Microbiologia Agroalimentare dell'Istituto di analisi e Ricerca Labor Chimica di Arezzo



DOTT. S. AMATO



PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>
Pasta al pomodoro o verdure	Minestra con brodo vegetale e pastina
Spezzatino di vitello o arrosto	Arista o tacchino al forno
Verdure cotte ( fagiolini o spinaci o bietola o cavolfiore) – porzione libera	Patate o purè
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>
Minestra con brodo vegetale e pastina	Pasta con salsa di pomodoro
Petto di tacchino o pollo	Polpette di carne macinata (n. 4 polpette da 30 g c.u.)
Patate o purè	Verdure cotte (spinaci o bietola o cavolfiore) o crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>
Pasta con sugo di carne	Pasta al pomodoro
Piatto misto : prosciutto e formaggio	Roastbeef
Verdure cotte (spinaci o bietola o cavolfiore o finocchi) – porzione libera	Verdure cotte o crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>
Riso con olio e parmigiano	Risotto con formaggio
Frittata al forno	Pesce al forno
Verdure crude miste – porzione libera	fagioli cotti o lenticchie
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>
Passato di legumi	Gnocchi al sugo di carne
Pesce al forno	Omelette di verdure (un uovo intero + verdure di stagione)
Verdure crude miste – porzione libera	Verdure crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane



TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>
Pasta o riso con piselli	Pasta o riso al pomodoro
Spezzatino di carne bovina con pomodoro o polpette di carne macinata	Omelette di verdure (un uovo intero + verdure di stagione)
Verdure cotte (spinaci o bietola o cavolfiore) o crude – porzione libera	Verdure cotte (spinaci o bietola o cavolfiore) o crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>
Pasta al pomodoro o con verdure	Pasta al pomodoro o con sugo di tonno
Tonno al naturale	Piatto misto : prosciutto e formaggio
Verdure crude – porzione libera	Sformato di spinaci o bietola
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>
Pasta con fagioli o minestra di verdure o passato e pastina	Gnocchi al pomodoro
Piatto misto : prosciutto e formaggio	Petto di pollo o di tacchino arrosto
Spinaci o bietola al parmigiano	Verdure cotte o crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>
Risotto con parmigiano	Pasta o riso con pomodoro o in bianco o con verdure o con pesto
Roastbeef	Polpettone di carne magra
Sformato di spinaci o bietola	Verdure cotte (spinaci o bietola o cavolfiore) o crude – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane
<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>
Pasta in bianco	Minestra con brodo vegetale e riso
Pesce lesso o al forno	Sogliola lessa o al forno o tonno al naturale
Verdure cotte o crude o fagioli cotti – porzione libera	Verdure crude miste – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane	Frutta fresca di stagione Pane



<b>QUINTA SETTIMANA</b>
<b>Lunedì</b>
Pasta all'olio e parmigiano
Polpette di carne al forno
Verdure cotte (fagiolini o spinaci o bietola o cavolfiore) – porzione libera
Frutta fresca di stagione Pane
<b>Martedì</b>
Pasta o riso con salsa di pomodoro
Petto di tacchino o pollo
Patate lesse o purè
Frutta fresca di stagione Pane
<b>Mercoledì</b>
minestra con brodo vegetale e riso
Omelette di verdure (un uovo intero + verdure di stagione)
Verdure crude miste
Frutta fresca di stagione Pane
<b>Giovedì</b>
Riso con olio e parmigiano
Pesce al forno
Cruditè di verdure
Frutta fresca di stagione Pane
<b>Venerdì</b>
Gnocchi con salsa di pomodoro
Polpette di carne al forno
Verdure crude miste
Frutta fresca di stagione Pane

## GRAMMATURE

### **Bambini dai 3 ai 6 anni**

Pasta o riso	g.80
carne (manzo,pollo,tacchino,maiale)	g 60
pesce (nasello, merluzzo,dentice,platessa)	g 80
formaggi	g 60/70
prosciutto cotto o crudo	g 40/50
verdure cotte o crude	Porzione libera
purè o patate lesse	g 100
fagioli	g 50
Frutta fresca di stagione	g 100
Pane	g 40
Olio extravergine di oliva	g 45

### **Bambini dai 6 ai 10 anni**

Pasta o riso	g 100
carne (manzo,pollo,tacchino,maiale)	g 130
pesce (nasello, merluzzo,dentice,platessa)	g 150
formaggi	g 60/70
prosciutto cotto o crudo	g 50/60
verdure cotte o crude	Porzione libera
purè o patate lesse	g 110
fagioli	g 60
Frutta fresca di stagione	g 120/150
Pane	g 50/60
Olio extravergine di oliva	g 20

Nella stesura del menù si tiene conto della variabilità esistente all'interno delle fasce di utenza e si calcola una media delle necessità caloriche e nutrizionali, basandosi sempre sulle indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, cioè riguardano la parte edibile dell'alimento.