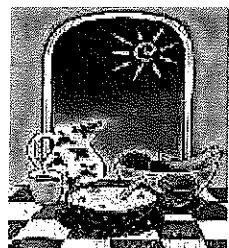


IL MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA CONVITTO P. GALLOPPI



PRANZO



Non
 rinuncio mai
 alla mia
 prima
 colazione



A tavola
 mangio con
 calma
 e "di tutto un
 po'



frutta e
 verdura non
 mancano mai

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA
Lunedì	Lunedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Farfalle al pomodoro fresco/ farfalle burro e salvia	❖ Pasta al pesto di melanzane /pesto basilico
Fesa di tacchino ai ferri/ tacchino al forno	Vitello ai ferri/al forno
Purè di patate	Bieta
Martedì	Martedì*
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Penne con zucchine	Pasta e lenticchie
❖ Bastoncini di merluzzo /crocchette di pollo	Frittata al forno <i>oppure</i> verdure gratinate
Insalata di pomodori o mista	Zucchine stufate
Mercoledì*	Mercoledì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Lasagne al forno	Pasta alla crema di peperoni frullati
❖ Mozzarella/ricotta/ provola di latte/fontina <i>oppure</i> verdure gratinate	Bocconcini di parmigiano
Insalata di carote/bieta	Fagiolini
Giovedì	Giovedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Pasta e legumi	Conchiglie con piselli
❖ Pollo al forno o straccetti di vitello alla pizzaiola	Cosce di pollo al forno
Carote stufate o a insalata	Insalata mista
Venerdì	Venerdì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Risotto agli spinaci	Farfalle ricotta e zucchine
Pesce spada alla griglia	❖ Merluzzo/ halibut /platessa gratinato o tonno sgocciolato
Insalata verde	Carotine stufate

❖ È possibile variare assecondando il gradimento e le esigenze stagionali

* Opzione Piatto Unico

Cammino
 volentieri
 vado a
 scuola a
 piedi
 non prendo
 mai
 l'ascensore



scelgo uno
 sport
 divertente
 per
 incontrare gli
 amici



"merendare
 con la frutta?
 perché no?"

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

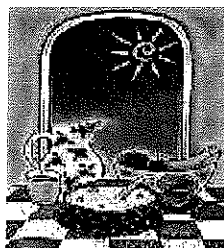


**IL MENÙ DELLA REFEZIONE
 SCOLASTICA
 CONVITTO P. GALLOPPI**

PRANZO

3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Lunedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Tubetti e fagioli	❖ Minestrone con pasta / Risotto alla zucca
Prosciutto cotto	Platessa gratinata al forno
Spinaci	Insalata verde
Martedì*	Martedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Tortellini ricotta e spinaci al pomodoro fresco/ burro e salvia	Pizza margherita
Petto di pollo ai ferri oppure verdure gratinate	❖ Mozzarella ricotta/provola di latte/fontina
Insalata verde	Fagiolini e carotine
Mercoledì	Mercoledì*
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Risotto alla crema di ceci/ piselli	Pasta e ceci
❖ Mozzarella/ricotta/provola di latte/fontina	Hamburger oppure verdure gratinate
Insalata di carote/Spinaci	Insalata verde
Giovedì	Giovedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Casarecce pomodoro	Rigatoni e melanzane
Vitello al forno	Cosce di pollo al forno
Bieta gratinata	Zucchine stufate
Venerdì	Venerdì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Pasta con passato di verdure/ patate	Penne al tonno
Filetto di sogliola gratinato	❖ Merluzzo/ platessa /halibut in umido
fagiolini	Insalata mista

❖ È possibile variare assecondando il gradimento e le esigenze stagionali
 * Opzione Piatto Unico



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'



frutta e verdura non mancano mai



Cammino volentieri vado a scuola a piedi non prendo mai l'ascensore



scelgo uno sport divertente per incontrare gli amici



"merendare con la frutta? perché no?"

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



IL MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA 05 PU GL

PRANZO

1^ Settimana	2^ Settimana	3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Farfalle al pomodoro fresco/ farfalle burro e salvia	❖ Pasta al pesto di melanzane /pesto basilico	Tubetti e fagioli	❖ Minestrone di verdura con pasta/risotto alla zucca
Fesa di tacchino ai ferri/ tacchino al forno	Vitello ai ferri/al forno	Prosciutto cotto	Platessa gratinata al forno
Purè di patate	Bieta	Spinaci	Insalata verde
Martedì	Martedì*	Martedì*	Martedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
❖ Penne con zucchine	Pasta e lenticchie	❖ Tortellini ricotta e spinaci al pomodoro fresco/ burro e salvia	Pizza margherita
❖ Bastoncini di merluzzo /crocchette di pollo	Frittata al forno oppure verdure gratinate	Petto di pollo ai ferri oppure verdure gratinate	❖ Mozzarella ricotta/provola di latte/fontina
Insalata di pomodori o mista	Zucchine stufate	Insalata verde	Fagiolini e carotine
Mercoledì*	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì*
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Lasagne al forno	Pasta alla crema di peperoni frullati	❖ Risotto alla crema di ceci/ piselli	Pasta e ceci
❖ Mozzarella/ricotta/ provola di latte/fontina oppure verdure gratinate	Bocconcini di parmigiano	❖ Mozzarella/ ricotta/provola di latte/fontina	Hamburger oppure verdure gratinate
Insalata di carote/bieta	Fagiolini	Insalata di carote/Spinaci	Insalata verde
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Pasta e legumi	Conchiglie con piselli	Casarecce pomodoro	Rigatoni e melanzane
❖ Pollo al forno o straccetti di vitello alla pizzaiola	Cosce di pollo al forno	Vitello al forno	Cosce di pollo al forno
Carote stufate o a insalata	Insalata mista	Bieta gratinata	Zucchine stufate
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca
Risotto agli spinaci	Farfalle ricotta e zucchine	❖ Pasta con passato di verdure/ patate	Penne al tonno
Pesce spada alla griglia	❖ Merluzzo/ halibut /platessa gratinato o tonno sgocciolato	Filetto di sogliola gratinato	❖ Merluzzo/ platessa/halibut in umido
Insalata verde	Carotine stufate	Fagiolini	Insalata mista



* **Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute**

❖ È possibile variare assecondando il gradimento e le esigenze stagionali



il menù della refezione scolastica il menù della refezione scolastica

PIATTO UNICO

Gent.li genitori

Premesso che questa U.O. considera l'inserimento del piatto unico nel menù della refezione scolastica una utile iniziativa di promozione della dieta mediterranea, ormai sinonimo di alimentazione corretta, ciò nonostante, valuta indispensabile la più ampia comprensione e condivisione da parte delle famiglie perché un intervento educativo come questo possa incidere positivamente, perciò nel menù che segue, il piatto unico viene proposto come alternativa possibile e preferibile, nell'ottica di un percorso graduale.

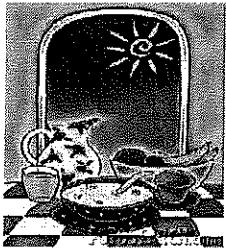
PIATTO UNICO, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrini con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

Fonte informazioni scientifiche: INRAN (ISTITUTOUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

LEGUMI. Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea.

Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne, esempio tipico sono i vegetariani dove gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.

Fonte informazioni : MINISTERO DELLA SALUTE "CAMPAGNA DI INFORMAZIONE"



Non
rinuncio mai
alla mia
prima
colazione



A tavola
mangio con
calma
e "di tutto un
po'



frutta e
verdura non
mancano mai

Cammino
volentieri
vado a
scuola a
piedi
non prendo
mai
l'ascensore

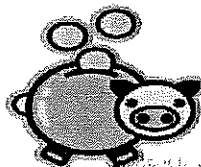


scelgo uno
sport
divertente
per
incontrare gli
amici



" merendare
con la frutta?
perché no?

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute





OKKIO alla SALUTE: risultati dell'indagine 2019

Gentili genitori, cogliamo volentieri l'occasione dell'avvio della mensa scolastica, per inviarvi alcune informazioni utili fornite dai risultati del progetto *okkio alla salute - Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria*, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, collegato al programma europeo "Guadagnare salute" e al "Piano nazionale di prevenzione" cui l'ASP di Catanzaro ha aderito già dalla fase pilota del progetto nel 2008.

Okkio AI RISULTATI DELL'ASP DI CATANZARO:

Come crescono i bambini? Circa 4 bambini su 10, che frequenta la scuola primaria ha un eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

Circa 6 bambini su 10, fanno una colazione sana



I bambini fanno una merenda corretta? Circa 3 bambini su 10, fanno una merenda adeguata a metà mattina



I bambini si muovono abbastanza? 4 bambini su 10, hanno fatto 1 ORA di attività fisica per almeno 2 giorni a settimana

Per quante ore al giorno i bambini usano televisione e videogiochi?

I genitori riferiscono che 1 bambino su 10 trascorre almeno 5 ore al giorno davanti alla tv o usando i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

Circa 7 genitori su 10 NON percepiscono che il proprio figlio è in sovrappeso

OKKIO ALLA SALUTE PER LA FAMIGLIA COSA FARE PER UNA CRESCITA SANA DEL VOSTRO BIMBO

- ✓ **PREPARARE UNA BUONA COLAZIONE**
- ✓ **DARE UNA MERENDA LEGGERA A METÀ MATTINA**



- ✓ **PROPORRE 5 VOLTE AL GIORNO FRUTTA E VERDURA, DURANTE E FUORI I PASTI E A MERENDA**
- ✓ **FAVORIRE IN FAMIGLIA IL CONSUMO DI ACQUA**
- ✓ **RIDURRE IL CONSUMO DI BIBITE ZUCCHERATE**
- ✓ **FARE IN MODO CHE VOSTRO FIGLIO SVOLGA ALMENO 1 ORA AL GIORNO DI GIOCO DI MOVIMENTO E ATTIVITÀ FISICA**
- ✓ **EVITARE TELEVISIONE E VIDEOGIOCHI PER PIÙ DI 2 ORE AL GIORNO**
- ✓ **FARE IN MODO CHE DORMA ALMENO 10 ORE A NOTTE**
- ✓ **CONTROLLARE REGOLARMENTE DAL PEDIATRA PESO E ALTEZZA**