



EURO
RISTORAZIONE

Menu Primavera/Estate
A.S. 2025/2026

Comune di Buttapietra
Scuola primaria e
dell'infanzia

Gentili Genitori,

Come tutti ben sappiamo, una buona alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere e della salute dei nostri bambini; la ristorazione scolastica, attraverso menu semplici ed equilibrati, esercita la sua duplice funzione nutrizionale ed educativa. Il pasto in mensa rappresenta non solo una preziosa occasione per il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma anche un momento strategico per l'educazione al gusto, la condivisione e la socializzazione.

Nella predisposizione del menu sono stati presi in considerazione due importanti documenti: i nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le "Linee Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" della Regione Veneto, ed. 2022.

Frequenza degli alimenti settimanale per i menu scolastici – Linee Guida Regione Veneto

PIATTO	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali asciutti	3-4	12-16
Primi piatti a base di cereali in brodo	1-2	4-8
Carne rossa (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne bianca (avicola: pollo, tacchino)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo non prefritti		0-1
Tonno (solo per le scuole primarie)		0-1
Legumi	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto cotto)		0-2
Verdura cotta e/o cruda	Tutti i giorni	
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni	
Pane	Tutti i giorni	
Patate / purè	0-1	4
Yogurt*	0-1	4
Prodotti da forno dolci*		1

*Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione, privilegiando quest'ultima.

NOTA BENE: il menu potrà subire delle variazioni (in ogni caso conformi alle indicazioni delle Linee Guida) che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

In una buona prima colazione devono essere presenti tutti e tre i nutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Sarebbe dunque ottimo consumare ogni giorno:

- Una porzione di latte o yogurt, alimenti utili per l'apporto di proteine, grassi, minerali e vitamine;
- Fette biscottate, pane, biscotti secchi semplici, cereali poco zuccherati; eventualmente, aggiungere della marmellata, del miele, e molto occasionalmente anche altre creme spalmabili;
- Frutta fresca di stagione o succhi di frutta di ottima qualità (90-100% di frutta).

Merende (5-10% dell'energia giornaliera totale)

Fondamentali per garantire un buon rifornimento di energia al corpo e al cervello, le merende non devono tuttavia appesantire.

- Per la merenda del mattino preferire prodotti semplici come frutta o yogurt;
- Per la merenda del pomeriggio vanno privilegiati prodotti da forno dolci (vedi colazione) o salati (crackers poveri di sale, pane e olio, occasionalmente pane e affettato); preferibilmente non più di una volta a settimana è possibile prevedere anche un dolce, meglio ancora se fatto in casa.

È in genere una buona regola evitare il consumo di bevande zuccherate / succhi di frutta, preferendo piuttosto la frutta, ma stando comunque attenti a non eccedere il consumo di 3 frutti giornalieri.

Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

Consultando il menu scolastico, *che offre un'ottima traccia di riferimento (per tutta la famiglia!) per il pasto serale*, scegliere come segue:

- Se a pranzo si è consumato un primo piatto in brodo + carne o pesce + verdure e pane, a cena si consiglia un piccolo primo piatto asciutto + formaggio oppure uova oppure legumi + verdure e pane;
- Se a pranzo si è consumato un primo piatto asciutto + uova/formaggio/legumi + verdure e pane, a cena si consiglia un primo piatto in brodo + carne oppure pesce oppure uova.

Per l'alternanza dei secondi piatti a cena, si può far riferimento alle frequenze di consumo per il pranzo scolastico consigliate dalle Linee Guida.

Questi esempi di colazione, merende e cene rispecchiano le indicazioni del modello Mediterraneo, sinonimo di alimentazione sana e dalla spiccata valenza protettiva contro patologie cronico-degenerative.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1a SETTIMANA 08.09 - 12.09	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO	RISO ALLA PARMIGIANA	PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE*	CREMA DI PISELLI* CON RISO	PASTA INTEGRALE AL PESTO	
	FORMAGGIO MOZZARELLA	PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS	TONNO ALL'OLIO Infanzia: FILETTO DI MERLUZZO AL POMODORO	BURGER DI MANZO AL FORNO	FRITTATA AL FORNO	
	FINOCCHI JULIENNE	ZUCCHINE* ALL'OLIO EVO	CAPPUCCIO JULIENNE	PATATE* ALL'OLIO EVO	SPINACI* ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	
	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
2a SETTIMANA 15.09 - 19.09	RISOTTO AI PORRI	CREMA DI CAROTE* E CECI CON FARRO	PIZZA MARGHERITA	PASTA ALL'ORTOLANA	GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO	Il menù settimanale prevede: - L' acqua sempre disponibile; - Formaggio Grana Padano grattugiato disponibile per il condimento dei primi piatti; - Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale; - Frutta fresca : frutta fresca di stagione di almeno 3 tipologie diverse la settimana (mele, arance, pesche, albicocche, susine, prugne, banane) Utilizzo della colorazione menù - Sfondo giallo : piatti a base di pesce - Sfondo rosso : piatti con carne rossa bovina/suina - Sfondo azzurro : piatti a base di formaggio - Sfondo viola : piatti a base di uova - Sfondo arancione : piatti a base di legumi - Sfondo verde : piatti a base di carni bianche
	BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO	UOVA STRAPAZZATE CON VERDURE ESTIVE	PROSCIUTTO COTTO	COSCETTA DI POLLO AL FORNO Infanzia: BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO	FORMAGGIO ASIAGO	
	ZUCCHINE* TRIFOLATE	PATATE* AL ROSMARINO	CAROTE JULIENNE	SPINACI* ALL'OLIO EVO	POMODORI CRUDI	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
3a SETTIMANA 22.09 - 26.09	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL PESTO	CREMA DI ZUCCHINE* CON ORZO	PASTA AL RAGU'	RISO ALLO ZAFFERANO	
	UOVA STRAPAZZATE IN SALSA DI POMODORO AL PROFUMO DI BASILICO	INSALATA DI CANNELLINI, POMODORI E BASILICO	BOCCONCINI DI POLLO ALLE VERDURE	FORMAGGIO GRANA PADANO DOP	HAMBURGER DI PESCE* AL FORNO	
	FAGIOLINI* AL TEGAME	FINOCCHI JULIENNE	PATATE* ALL'OLIO EVO	CAPPUCCIO JULIENNE	CAROTE* ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
4a SETTIMANA 29.09 - 03.9	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA	PIZZA MARGHERITA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CREMA DI CAROTE* CON PASTINA	RISO ALLA CREMA DI ZUCCHINE*	I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.
	PISELLI* PREZZEMOLATI	FORMAGGIO STRACCHINO	FRITTATA AL FORNO	FILETTO DI MERLUZZO* AL POMODORO	BURGER DI CARNI BIANCHE AL FORNO	
	CAROTE* ALL'OLIO EVO	FINOCCHI JULIENNE	FAGIOLINI* ALL'OLIO EVO	PATATE* ALL'OLIO EVO	CAVOLFIORI* AL FORNO	
	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	
5a SETTIMANA 06.10 - 10.10	PASTA AL SALMONE*	RISO AL PESTO DELICATO	PASTA ALL'ORTOLANA	CREMA DI PATATE E CANNELLINI CON CROSTINI	PASTA ALLA NORMA	
	FORMAGGIO MOZZARELLA	POLPETTE DI PESCE* AL FORNO	ARROSTO DI MAIALE IN SALSA DI MELE	UOVA STRAPAZZATE CON VERDURE ESTIVE	AFFETTATO DI TACCHINO	
	INSALATA VERDE	FAGIOLINI* ALL'OLIO EVO	CAROTE* ALL'OLIO EVO	PATATE* ALL'OLIO EVO	CAROTE JULIENNE	
	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	
6a SETTIMANA 13.10 - 17.9	PASTA INTEGRALE ALLA PIZZAIOLA	CREMA DI CAROTE* CON FARRO	PASTA AL PESTO	PIZZA MARGHERITA	RISO AL POMODORO	
	BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO	BURGER DI CARNI BIANCHE	UOVA STRAPAZZATE IN SALSA DI POMODORO AL PROFUMO DI BASILICO	FORMAGGIO STRACCHINO	POLPETTE DI CECI E CAROTE AL POMODORO	
	CAROTE* AL TEGAME	PATATE* ALL'OLIO	ERBETTE* ALL'OLIO EVO	INSALATA VERDE	ZUCCHINE* ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	
	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	