

GUIDA ALLA COSTRUZIONE DEI MENÚ DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

Allegato 1

Esempi di costruzione dei MENU' SCOLASTICI con la guida

Esempi di costruzione dei MENU' SCOLASTICI con la guida

Seguono quattro esempi di costruzione di menù, dove sono tradotte le indicazioni fornite nella Guida per la creazione del menù scolastico.

A) Il primo esempio è pensato per i nidi-centri infanzia. Comprende il pranzo e le merende da alternare durante la settimana. Per il pranzo vengono presentati cinque tipi di pasto, con la variazione degli alimenti ricchi in proteine (uovo, carne, pesce, legumi, ricotta) proposti. Non è previsto l'utilizzo di spezie, sale e zuccheri, bevande zuccherate e succhi di frutta. Tutti gli alimenti somministrati devono essere stati prima proposti a casa per saggiarne la tolleranza e per ogni piccolo utente si dovranno seguire le indicazioni dettagliate del pediatra.

B) Il secondo esempio è studiato per gli asili nido. È caratterizzato da una varietà alimentare con specifiche frequenze di utilizzo settimanale per i vari gruppi alimentari. Si precisa che alcuni cibi (quali fragole, ciliegie, arachidi e altra frutta secca oleosa, molluschi e crostacei) sono alimenti allergizzanti che consigliamo di inserire a partire dai due anni di età.

C) Il terzo esempio, articolato in tre varianti, è pensato per le scuole infanzia/primaria/secondaria con mense che producono sia pasti da consumare internamente che pasti veicolati. È caratterizzato da alcune preparazioni con l'alternativa da veicolare e il piatto unico settimanale dei diversi tipi.

D) Il quarto esempio è studiato per le mense di scuola infanzia/primaria/secondaria, con cucina interna o esterna, che accolgono anche pasti vegetariani e vegani. È caratterizzato dall'accostamento del piatto unico con un dolce/frutta speciale: ciò può favorire le cucine in ordine di tempo disponibile per confezionare un dolce/frutta speciale e offrire a bambini e ragazzi una giornata più accattivante a livello gustativo ogni settimana. Nel menù sono presenti frutta secca, semi oleaginosi e frutta oleosa, importanti per i menù vegetariani ma buoni e raccomandati anche nella dieta mediterranea.

Questo esempio di costruzione di menù può facilitare le mense che riceveranno bambini e ragazzi con dieta vegetariana e vegana (somiglianza di preparazioni rispetto al menù standard). L'esempio viene proposto anche ad un livello di maggiore dettaglio (schemi menù *più dettagliati*) per esplicitare meglio l'impiego della frutta secca/oleosa/semi e la forma dei menù vegetariani e vegani, con le variazioni evidenziate rispetto al menù base.

Una particolare attenzione è rivolta a cogliere l'occasione del pasto in mensa scolastica per favorire la conoscenza delle culture alimentari, presentando un piatto unico *maghrebino* quale esempio di piatto unico di tipo 2.

Questo schema di costruzione del menù può richiedere ai centri cottura di valutare se sono necessarie delle semplificazioni/variazioni per alcune ricette nei veicolati (es. piatti unici di tipo 4, quali la pizza) ai fini di gradevolezza e appetibilità.

A) Primo esempio costruzione menù. Centro Infanzia (7-12 mesi)

	Pranzo	Quantità	Merenda alternare durante la settimana
Tipo 1	Brodo vegetale filtrato Verdura frullata Farina multicereali /pastina Ricotta Parmigiano Olio Extra vergine di Oliva Frutta	150-200 ml A partire dal 7° mese 1-3 cucchiari 20-40 g (2-4 cucchiari) 30-40 g (è possibile sostituire la ricotta con crescenza / stracchino....riducendo l’olio a 5 g) 5 g (1 cucchiaino) 8 g (1 cucchiaino e mezzo) Mezzo frutto (mela o pera o banana grattugiata) o mezzo vasetto omogeneizzato	Latte materno o di proseguimento + 1-3 biscotti 7° mese 3-4 biscotti a partire dall’8° mese Oppure Yogurt bianco intero 50 g + Frutta frullata/omogeneizzata/grattugiata NOTE La gestione settimanale delle varie tipologie di menù dipende dai mesi e dagli alimenti già somministrati al bambino a casa. Si consiglia di seguire <u>scrupolosamente</u> per ogni utente le indicazioni dettagliate fornite dal Pediatra che ogni famiglia consegnerà a scuola con indicazioni aggiornate periodicamente in merito all’inserimento di alimenti a casa.
Tipo 2	Brodo vegetale filtrato Verdura frullata Farina multicereali /pastina Carne Parmigiano Olio Extra vergine di Oliva Frutta	150-200 ml A partire dal 7° mese 1-3 cucchiari 20-40 g (2-4 cucchiari) 30 g 5 g (1 cucchiaino) 8 g (1 cucchiaino e mezzo) Mezzo frutto (mela o pera o banana grattugiata) o mezzo vasetto omogeneizzato	
Tipo 3	Brodo vegetale filtrato Verdura frullata Farina multicereali /pastina Pesce Parmigiano Olio Extra vergine di Oliva Frutta	150-200 ml A partire dal 7° mese 1-3 cucchiari 20-40 g (2-4 cucchiari) 40 g 5 g (1 cucchiaino) 8 g (1 cucchiaino e mezzo) Mezzo frutto (mela o pera o banana grattugiata) o mezzo vasetto omogeneizzato	
Tipo 4	Brodo vegetale filtrato Verdura frullata Farina multicereali /pastina Uovo Parmigiano Olio Extra vergine di Oliva Frutta	150-200 ml A partire dal 7° mese 1-3 cucchiari 20-40 g (2-4 cucchiari) Tuorlo (solo a partire dal 9-10° mese) 5 g (1 cucchiaino) 8 g (1 cucchiaino e mezzo) Mezzo frutto (mela o pera o banana grattugiata) o mezzo vasetto omogeneizzato	
Tipo 5	Brodo vegetale filtrato Verdura frullata Farina multicereali /pastina Legumi passati e senza bucce Parmigiano Olio Extra vergine di Oliva Frutta	150-200 ml A partire dal 7° mese 1-3 cucchiari 20-40 g (2-4 cucchiari) 15 g 5 g (1 cucchiaino) 8 g (1 cucchiaino e mezzo) Mezzo frutto (mela o pera o banana grattugiata) o mezzo vasetto omogeneizzato	
Al centro Infanzia non vanno somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa			
Non utilizzare spezie, sale e zuccheri, bevande zuccherate e succhi di frutta			
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott. Luca Belli – SIAN AV2 Fabriano – luca.belli@sanita.marche.it			

B) Secondo esempio di costruzione menù – Asili Nido divezzi (12/18 mesi- 3anni)

Menù standard schema BASE	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Primo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto formaggio verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Minestra di cereali carne rossa verdure crude o cotte
Martedì	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Minestra di cereali carne bianca verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte
Mercoledì	Primo piatto asciutto Carne bianca verdura crude o cotta	Minestra di cereali carne rossa o bianca verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate
Giovedì	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali affettato ♣patate	Primo piatto asciutto carne bianca verdure crude o cotte
Venerdì	Minestra di cereali pesce verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali uova ♣patate	Primo piatto asciutto formaggio verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua				
♣ contorno di patate				
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott. Luca Belli – SIAN AV2 Fabriano – luca.belli@sanita.marche.it				

C1) Terzo esempio di costruzione menù – *Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria*

Menù standard schema BASE	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	ΔPrimo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte	Primo piatto con carne formaggio verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali affettato verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte
Martedì	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate	☼Piatto unico con legumi Verdure crude e cotte Ω dolce	ΔPrimo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto carne bianca verdure crude o cotte
Mercoledì	Primo piatto asciutto Carne bianca verdura crude o cotta	Primo piatto in brodo carne bianca verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	☼Piatto unico (Pizza) verdure crude e cotte
Giovedì	☼Piatto unico a base di uova Verdure crude e cotte Ω macedonia di frutta	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	☼Piatto unico a base di uova verdure crude e cotte Ω frutta/macedonia di frutta	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate
Venerdì	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto con pesce formaggio verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua				
♣ contorno di patate		☼ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott. Luca Belli – SIAN AV2 Fabriano – luca.belli@sanita.marche.it				

C2) Terzo esempio di costruzione menù – *Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria*

Menù standard schema BASE	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	ΔPrimo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte	Primo piatto con carne formaggio verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali affettato verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte
Martedì	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate	☼Piatto unico con legumi Verdure crude e cotte Ω dolce	Primo piatto in brodo pesce ♣patate	Primo piatto asciutto carne bianca verdure crude o cotte
Mercoledì	Primo piatto asciutto pesce verdura crude o cotta	Primo piatto in brodo carne bianca verdure crude o cotte	☼Piatto unico a base di uova verdure crude e cotte Ω frutta/macedonia di frutta	Primo piatto con carne formaggio verdure crude o cotte
Giovedì	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	ΔPrimo piatto asciutto carne bianca verdure crude o cotte	☼Piatto unico con legumi Verdure crude e cotte Ω dolce
Venerdì	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto con pesce formaggio verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua				
♣ contorno di patate ☼ piatto unico Ω frutta speciale/dolce				
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott. Luca Belli – SIAN AV2 Fabriano – luca.belli@sanita.marche.it				

C3) Terzo esempio di costruzione menù – *Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria*

Menù standard schema BASE	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	ΔPrimo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte	Primo piatto con carne formaggio verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali affettato verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte
Martedì	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	ΔPrimo piatto asciutto carne bianca verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto carne rossa verdure crude o cotte
Mercoledì	Primo piatto asciutto carne bianca verdura crude o cotta	Primo piatto in brodo carne bianca verdure crude o cotte	Primo piatto in brodo pesce verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali formaggio ♣patate
Giovedì	Primo piatto asciutto uova verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	⊗Piatto unico a base di uova verdure crude e cotte Ω frutta/macedonia di frutta	Primo piatto asciutto carne bianca verdura crude o cotta
Venerdì	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte	Minestra di legumi e cereali uova ♣patate	Primo piatto asciutto con pesce formaggio verdure crude o cotte	Primo piatto asciutto pesce verdure crude o cotte
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane / pane semi integrale – frutta – acqua				
Δ integrale ♣ contorno di patate ⊗ piatto unico Ω frutta speciale/dolce				
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott. Luca Belli – SIAN AV2 Fabriano – luca.belli@sanita.marche.it				

D) Quarto esempio di costruzione menù – **Scuole** infanzia, primaria, secondaria – Menù con piatto unico + dolce e frutta secca/oleosa/semi

Menù standard schema BASE		Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì		Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda Δ pane semi integrale	Primo asciutto condito con verdure uova verdura cotta	Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda	Primo asciutto condito con verdure affettato/carne rossa verdura cotta
Martedì		Primo in brodo legumi verdura cruda	☼ Piatto unico tipo 2 verdura cotta o cruda Ω dolce	Δ Primo in brodo con cereale integrale carne bianca ♣ patate	Primo in brodo pesce ♣ patate
Mercoledì		☼ Piatto unico tipo 1 verdura cotta o cruda Ω dolce	Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda	Primo asciutto condito con formaggi* legumi verdura cruda	Δ Primo asciutto di cereale integrale condito con verdure carne bianca verdura cruda
Giovedì		Primo in brodo carne rossa ♣ patate	Δ Primo in brodo con cereale integrale pesce ♣ patate	☼ Piatto unico tipo 3 verdura cotta o cruda Ω frutta cotta	* Primo asciutto condito con verdure uova verdura cruda
Venerdì		* Primo asciutto condito con verdure pesce verdura cotta	Primo asciutto condito con pesce legumi verdura cotta *frutta secca	Primo in brodo pesce verdura cotta Δ pane semi integrale	☼ Piatto unico tipo 4 verdura cotta o cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua					
Δ integrale	♣ contorno di patate	☼ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	* frutta secca/oleosa/semi	
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it					

D) Quarto esempio di costruzione menù – **Scuole** *infanzia, primaria, secondaria* – Menù con piatto unico + dolce e frutta secca/oleosa/semi

Menù standard – [schema più DETAGLIATO]		Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Scuole		Acqua, pane e frutta	Acqua, pane e frutta	Acqua, pane e frutta	Acqua, pane e frutta
Lunedì		Pasta di grano con pomodoro e basilico caciottina verdura cruda Δ pane semi integrale	Pasta di grano con olio e parmigiano uova verdura cotta	Riso al pomodoro e basilico parmigiano e ricotta (1/2 porzione di ognuno) verdura cruda	Pasta di grano con olio e parmigiano prosciutto cotto/arista/arrostino di tacchino verdura cotta
Martedì		Crema di una verdura con riso ceci verdura cruda frutta fresca	☼ Cous cous di pollo e verdure verdura cruda Ω dolce	Δ Crema di più verdure con grano saraceno pollo/tacchino ♣ patate frutta fresca	Crema di più verdure con orzo sogliola/halibut ♣ patate frutta fresca
Mercoledì		☼ Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salvia verdura cotta Ω dolce	Risotto con verdure robiola verdura cruda	Pasta di grano al sugo di formaggi e noci* fagioli verdura cruda	Δ Pasta integrale con sugo speciale di verdure pollo/tacchino verdura cruda
Giovedì		Brodo vegetale con pastina vitellone ♣ patate	Δ Passato di più verdure con miglio merluzzo ♣ patate	☼ Polenta al ragù di carne verdura cotta Ω frutta cotta	* Pasta di grano con pesto uova verdura cruda
Venerdì		* Pasta di grano con pesto seppia verdura cotta	Pasta di grano con sugo di pesce lenticchie rosse decorticate verdura cotta *albicocche secche	Brodo vegetale con pastina sgombro/salmone verdura cotta Δ pane semi integrale	☼ Pizza margherita e con formaggi verdura cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua					
Δ integrale	♣ contorno di patate	☼ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	* frutta secca/oleosa/semi	
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it					

D) Quarto esempio di costruzione menù – Scuole infanzia, primaria, secondaria – Vegetariano. Menù con piatto unico + dolce e frutta secca/oleosa/semi

Menù Vegetariano schema BASE		Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì		Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda Δ pane semi integrale	Primo asciutto condito con verdure uova verdura cotta	Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda	Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cotta
Martedì		Primo in brodo legumi verdura cruda	⊗ Piatto unico tipo 2 verdura cotta o cruda Ω dolce	Δ Primo in brodo con cereale integrale uova ♣ patate	Primo in brodo legumi ♣ patate
Mercoledì		⊗ Piatto unico tipo 1 verdura cotta o cruda Ω dolce	Primo asciutto condito con verdure formaggio verdura cruda	Primo asciutto condito con formaggi* legumi verdura cruda	Δ Primo asciutto di cereale integrale condito con verdure legumi verdura cruda
Giovedì		Primo in brodo uova ♣ patate	Δ Primo in brodo con cereale integrale legumi ♣ patate	⊗ Piatto unico tipo 3 verdura cotta o cruda Ω frutta cotta	Primo asciutto condito con verdure* uova verdura cruda
Venerdì		Primo asciutto condito con verdure * legumi verdura cotta	Primo asciutto condito con verdure legumi verdura cotta *frutta secca	Primo in brodo legumi verdura cotta Δ pane semi integrale	⊗ Piatto unico tipo 4 verdura cotta o cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua					
Δ integrale	♣ contorno di patate	⊗ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	* frutta secca/oleosa/semi	
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli					
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it					

D) Quarto esempio di costruzione menù – **Scuole** *infanzia, primaria, secondaria* – **Vegetariano**. Menù con piatto unico + dolce e frutta secca/oleosa/semi

Menù Vegetariano [schema più DETTAGLIATO]	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta di grano con pomodoro e basilico caciottina verdura cruda Δ pane semi integrale	Pasta di grano con olio e parmigiano uova verdura cotta	Riso al pomodoro e basilico parmigiano e ricotta (1/2 porzione di ognuno) verdura cruda	Pasta olio e parmigiano crescenza verdura cotta
Martedì	Crema di una verdura con riso ceci verdura cruda	⚙ Cous cous di verdure e legumi verdura cruda Ω dolce	Δ Crema di più verdure con grano saraceno uova ♣ patate	Passato di più verdure con orzo lenticchie ♣ patate
Mercoledì	⚙ Ravioli di ricotta e spinaci al burro e salvia verdura cotta Ω dolce	Risotto con verdure robiola verdura cruda	Pasta di grano con formaggi e noci* fagioli verdura cruda	Δ Pasta di grano integrale con sugo speciale di verdure fagioli verdura cruda
Giovedì	Brodo vegetale con pastina uova ♣ patate	Δ Passato di più verdure con miglio piselli ♣ patate	⚙ Polenta al parmigiano verdura cotta o cruda Ω frutta cotta	Pasta di grano con pesto* uova verdura cruda
Venerdì	Pasta di grano con pesto * legumi verdura cotta	Pasta di grano con pomodoro e basilico lenticchie rosse decorticate verdura cotta *albicocche secche	Brodo vegetale con pastina piselli verdura cotta Δ pane semi integrale	⚙ Pizza margherita e con formaggi verdura cotta o cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua				
Δ integrale	♣ contorno di patate	⚙ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	* frutta secca/oleosa/semi
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it				

D) Quarto esempio di costruzione menù – **Scuole** *infanzia, primaria, secondaria* – **Vegano**. *Menù con piatto unico + dolce e frutta secca/oleosa/semi*

Menù Vegano schema BASE		Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì		Primo asciutto condito con verdure tofu verdura cruda Δ pane semi integrale	Primo asciutto condito con verdure tofu verdura cotta	Primo asciutto condito con verdure tofu verdura cruda	Primo asciutto condito con verdure tofu verdura cotta
Martedì		Primo in brodo legumi verdura cruda frutta fresca e Ω yogurt di soia	☼ Piatto unico tipo 2 verdura cotta o cruda Ω dolce	Δ Primo in brodo con cereale integrale legumi ♣ patate	Primo in brodo legumi ♣ patate frutta fresca
Mercoledì		☼ Piatto unico tipo 1* verdura cotta o cruda Ω dolce	Primo asciutto condito con verdure legumi(*) verdura cruda	Primo asciutto condito con verdure* legumi verdura cruda	Δ Primo asciutto di cereale integrale condito con verdure legumi verdura cruda
Giovedì		Primo in brodo legumi(*) ♣ patate	Δ Primo in brodo con cereale integrale legumi ♣ patate	☼ Piatto unico tipo 3 verdura cotta o cruda Ω frutta cotta	Primo asciutto condito con verdure* legumi(*) verdura cruda
Venerdì		Primo asciutto condito con verdure* legumi verdura cotta	Primo asciutto condito con verdure legumi verdura cotta *frutta secca	Primo in brodo legumi verdura cotta Δ pane semi integrale frutta fresca e Ω yogurt di riso	☼ Piatto unico tipo 4 verdura cotta o cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua					
Δ integrale	♣ contorno di patate	☼ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce/yogurt	* frutta secca/oleosa/semi	
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it					

D) Quarto esempio di costruzione menù – **Scuole** *infanzia, primaria, secondaria* – **Vegano**. Menù con piatto unico+dolce e frutta secca/oleosa/semi

Menù Vegano [schema più DETAGLIATO]	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	Pasta di grano con pomodoro e basilico tofu verdura cruda Δ pane semi integrale	Pasta di grano con olio e germe di grano tofu verdura cotta	Riso al pomodoro e basilico tofu verdura cruda	Pasta di grano con olio e germe di grano tofu verdura cotta
Martedì	Crema di una verdura con riso ceci verdura cruda frutta fresca e Ω yogurt di soia	☆ Cous cous di verdure e legumi verdura cruda Ω dolce	Δ Crema di più verdure con grano saraceno ceci ♣ patate	Passato di più verdure con orzo lenticchie ♣ patate
Mercoledì	☆ Pasta di grano con crema di verdure e legumi e mandorle * verdura cotta Ω dolce	Risotto con verdure crocchette di fagioli (e semi di lino *) verdura cruda	Pasta di grano con erbe e noci* fagioli verdura cruda	Δ Pasta di grano integrale con sugo speciale di verdure fagioli verdura cruda
Giovedì	Brodo vegetale con pastina crocchette di lenticchie rosse (e semi di lino*) ♣ patate	Δ Passato di più verdure con miglio piselli ♣ patate	☆ Polenta ai fagioli verdura cotta o cruda Ω frutta cotta	Pasta di grano con pesto* crocchette di ceci (e semi di lino*) verdura cruda
Venerdì	Pasta di grano con pesto * fagioli verdura cotta	Pasta di grano con pomodoro e basilico lenticchie rosse decorticate verdura cotta *albicocche secche	Brodo vegetale con pastina piselli verdura cotta Δ pane semi integrale frutta fresca e Ω yogurt di riso	☆ Pizza con verdure e legumi verdura cotta o cruda Ω macedonia di frutta
Previsto ad ogni pasto: olio EVO - pane/pane semi integrale – frutta – acqua				
Δ integrale	♣ contorno di patate	☆ piatto unico	Ω frutta speciale/dolce	* frutta secca/oleosa/semi
Le due varianti (autunno-inverno e primavera-estate) vengono rese rispettando la stagionalità degli ortofrutticoli				
Per informazioni sulla struttura di questo menù rivolgersi a Dott.ssa Beatrice Sartini – SIAN AV2 Senigallia – beatrice.sartini@sanita.marche.it				

Menù D – Nota per i centri cottura che accolgono diete speciali per allergia a frutta secca/oleosa/semi

- Come espresso nelle tabelle della Guida alla costruzione del menù (pag.28) per la frutta secca/oleosa/semi anche nei menù vegani è lasciata la possibilità di frequenza pari a 0 (→ frutta secca/oleosa/semi, frequenza consigliata tra 0-12 volte su 4 settimane), elaborata pensando all'eventualità in cui vengano confezionati pasti per diete speciali per allergia a frutta secca/oleosa/semi nello stesso centro produzione pasti.
- Per non aumentare la complessità delle preparazioni sostitutive, i centri cottura che accolgono diete speciali per allergia a frutta secca/oleosa/semi devono valutare attentamente l'opportunità o meno di adottare l'inserimento di tali alimenti nel menù base, al fine di garantire la sicurezza della dieta/e speciale/i, in rapporto alla complessità e organizzazione del servizio mensa.

Menù D – Nota per i centri cottura con compresenza di menù base, vegetariani e vegani

- È possibile gestire la complessità delle variazioni per trovare i maggiori punti in comune nelle preparazioni offerte nei menù.
Lo schema **vegetariano**, prima mostrato, è stato costruito pensando al singolo livello di complessità, ovvero alle variazioni più semplici nel caso di preparazione di menù base + menù vegetariano.
Nel caso in cui un centro cottura prepari sia menù vegetariano che vegano, il menù vegetariano può essere adattato a quello vegano, mantenendo per il menù vegetariano la somministrazione di uova e formaggi prevista nel menù base. Ciò significa che si manterranno gli alimenti compatibili con il menù base e si sostituiranno carni, pesci e derivati con le preparazioni previste per il menù vegano.
Questo possibile adattamento riduce il numero di preparazioni sostitutive che i centri cottura devono preparare ed è in linea con quanto previsto per una corretta nutrizione nell'alimentazione vegetariana, che invita a non eccedere nel consumo di uova e formaggi per sostituire carni, pesci e derivati.
- Le preparazioni del menù **vegano** dove sono associati legumi (+ semi oleaginosi) sono un esempio di possibile inserimento dei semi nel menù. Questa opzione (non obbligatoria) vuole mostrare com'è possibile variare l'offerta dei legumi, elaborando ricette più ricche (es. polpettine o crocchette di lenticchie rosse e semi di lino polverizzati). È sempre possibile offrire legumi in preparazioni semplici (es. lessati e ripassati, in purè, in insalata).
- Per confezionare piatti unici **vegani** è sempre necessario utilizzare anche legumi (preferibilmente) o derivati (es. tofu) quale fonte proteica. L'aggiunta di frutta secca/oleosa/semi, comunque opzionale e in piccole quantità, non è sufficiente dal punto di vista proteico e rappresenta piuttosto un arricchimento gustativo, energetico e di alcuni nutrienti.
- Nel menù vegano lo yogurt vegetale è stato inserito nelle giornate con piatto in brodo non seguito dal contorno di patate.

