

il Menù

Scuole dell'infanzia,
Scuole Primarie e Secondarie di primo grado



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° settimana	Pasta aglio, olio e grana Pollo al forno Insalata di stagione° Frutta fresca	Pasta con sugo di merluzzo al pomodoro Mozzarella Pomodori in insalata Frutta fresca	Misto carote e insalata Pizza margherita Yogurt	Risotto allo zafferano Merluzzo gratinato* Fagiolini all'olio Frutta fresca	Malloreddus pomodoro e basilico Tortino con legumi* Zucchine trifolate Frutta fresca
2° settimana	Pasta agli aromi Merluzzo alla livornese* Patate in insalata Frutta fresca	Insalata di pasta con pomodori, olive nere e basilico Arrostito di lonza al limone* Erbette aglio e olio Frutta fresca	Gnocchi al pesto Caprino di latte vaccino Pomodori in insalata Frutta fresca	Risotto semi integrale alla parmigiana Rustichelle di pollo* Insalata di stagione° Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata con porri* Carote julienne Frutta fresca
3° settimana	Pasta al pesto Primo sale Pomodori in insalata Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia Merluzzo stufato* Patate in insalata Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico Cotoletta di lonza alla milanese* Fagiolini all'olio Frutta fresca	Misto carote e insalata Focaccia con verdure Caprino di latte vaccino♥ Gelato	Risotto e zucchine Fesa di tacchino al forno Insalata di stagione° Frutta fresca
4° settimana	Gnocchi al pomodoro Frittata con erbette* Carote julienne Frutta fresca	Pasta olio e grana Bocconcini di vitellone cremolati Zucchine al forno Frutta fresca	Risotto e piselli Stracchino Pomodori in insalata Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure Fesa di tacchino al forno Fagiolini all'olio Frutta fresca	Insalata di farro con pesto e pomodori Bastoncini di pesce* Misto carote e insalata Frutta fresca

° A rotazione secondo disponibilità

* Cottura al forno

♥ Porzione ridotta

sito internet: www.milanoristorazione.it
e-mail: parliamoci@milanoristorazione.it
numero verde: 800 710980

AREA 1 inizio 2° Settimana
AREA 2 inizio 1° Settimana

AREA 3 inizio 4° Settimana
AREA 4 inizio 3° Settimana

Valido dal 23/04/2012 al 12/10/2012

Consigli per una corretta giornata alimentare

La composizione del menù estivo suggerisce complementazioni sia nel pasto precedente (la prima colazione) che il successivo (la cena). La prima colazione viene oggi ritenuta il pasto più importante della giornata per la comunità scolastica di ogni età. In particolare, studi rigorosi, hanno dimostrato come il salto della prima colazione si associa ad una performance scolastica subottimale, dal calo della attenzione ad un risultato meno brillante alle prove scolastiche stesse. Ma l'aspetto forse più importante, della prima colazione consumata in maniera corretta (un prodotto a base di latte, una fonte di energia, frutta fresca), risiede nel fatto di rappresentare un elemento regolatore del senso di fame e di sazietà per il resto della giornata. Quindi, consumare questo pasto in maniera regolare può proteggere dal senso di fame improvviso di metà mattina, che, portando sua volta ad un consumo di fonti energetiche, limita la volontà di mangiare quanto proposto a pranzo, iniziando il circolo vizioso di una serie di episodi alimentari che, dovendo calmare la fame, sono in genere ad alta densità energetica.

Quanto alla cena, il consiglio, soprattutto con i mesi estivi, è di non appesantirsi troppo. A seconda che la fonte alimentare principale del pranzo sia stata di amidi o proteine, è consigliabile, alternare le scelte complementari la sera (ovvero, amidi a mezzogiorno con alimenti proteici la sera, e viceversa, alimenti soprattutto proteici a pranzo con alimenti a base di carboidrati la sera). Ma al di là di questo suggerimento, che non deve essere comunque inteso come una regola, non sarà mai abbastanza importante l'accento sul consumo di verdure fresche e frutta di stagione che, al di là dell'apporto insostituibile di vitamine, minerali e fibra, apportano

i Consigli per la sera

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° settimana	Crudità di verdure Hamburger di legumi Patate al forno Macedonia di frutta fresca	Verdure ripiene di cereali Pesce al forno Frutta fresca	Insalata di pasta (o altro cereale) con verdure di stagione e pomodori Carni bianche ai ferri Piselli Frutta fresca	Ravioli di magro in salsa di verdure* (una porzione abbondante sostituisce il 2°) Verdure gratinate Frutta fresca	Minestra ^{oo} Spiedini o bistecca di carni rosse Patate prezzemolate Frutta fresca
2° settimana	Crudità in pinzimonio Piadina o pizza Macedonia di frutta fresca con gelato	Insalata di farro o altro cereale Uova sode con salsa verde o al pomodoro Insalata di stagione Frutta fresca	Passato di verdura ^{oo} Pesce gratinato o bastoncini di pesce Carote brasate Frutta fresca	Gnocchetti verdi (una porzione abbondante sostituisce il 2°) Verdure miste brasate Frutta fresca	Bruschette con crema di legumi Insalatona mista con scaglie di grana e mais Fragole al limone
3° settimana	Mix di insalatine estive Riso con pollo o coniglio e verdure brasate Frutta fresca	Pasta con verdure* Frittata o omelette Pomodori in insalata Frutta fresca	Cereali in insalata con tris di verdure (es. carote, zucchine, peperoni) Pesce con pomodori e patate Frutta fresca	Minestra ^{oo} Hamburger Piselli brasati Spiedini di frutta fresca [#]	Bruschette con pomodoro e basilico Insalata di pesce Macedonia di verdure Frutta fresca
4° settimana	Crema di verdure con crostini ^{oo} Arrosto freddo Patate agli aromi Frutta fresca	Riso al pomodoro fresco Crocchette di legumi o legumi in insalata Insalata verde Frutta fresca	Crudità Piatto unico a base di cereali e pesce Frutta fresca	Insalata mista con mais Mix di formaggi e verdure grigliate con pane tostato Dessert alla frutta	Pizza o farinata di ceci Spiedini di verdure Fragole con gelato

Privilegiare il consumo di verdure di stagione fresche crude o cotte. Pomodori (meglio se maturi), peperoni, rapanelli, cetrioli, zucchine. Insalate di cereali: alternare farro, miglio e riso.

^{oo} Passati e minestre di verdure fresche di stagione sono adatti anche in estate serviti tiepidi o freddi.

* Verdure frullate con l'aggiunta di pesto o erbe aromatiche e olio d'oliva extra-vergine sono un ottimo condimento e camuffano le verdure che non tutti amano.

Spiedini di frutta fresca per invogliare i bambini al consumo, preparali con loro (es. fragole - albicocche - mele).

Servizio Nutrizionale di Milano Ristorazione.

anche una notevole quota idrica, che nella stagione calda, rappresenta il principale elemento regolatore delle funzioni dell'organismo, in particolare di un organismo in crescita.

Il menù estivo delle mense delle scuole del Comune di Milano

Il menù estivo rappresenta una sfida importante per dare alla popolazione multi-etnica che si affaccia

alla preparazione scolastica di Milano un minimo comune denominatore che sappia andare oltre alle tradizioni ed abitudini alimentari offrendo al contempo scelte adeguate dal punto di vista dell'apporto di energia e nutrienti, ben accettate per gusti e sapori, ed in linea con le moderne raccomandazioni in tema di prevenzione delle patologie cronico-degenerative, in primo luogo sovrappeso ed obesità.

La prevenzione alimentare infatti non può rinchiudersi in una pura difesa di quelle che dovrebbero essere le assunzioni raccomandate di nutrienti. Se non viene ottemperata la indispensabile accetta-

zione da parte dei ragazzi non solo non si ottiene l'effetto desiderato, ma si rischia di favorire effetti opposti, per la ricerca degli alimenti preferiti al di fuori del momento di ristorazione collettiva o al ritorno nel nucleo familiare. Al contrario, l'accettazione di proposte positive, modulate secondo i gusti, può rappresentare un'occasione di estensione delle abitudini positive stesse al resto della famiglia, per il coinvolgimento, per esempio, al concetto di completamento del menù a colazione e cena in base alle stesse prerogative.

Ecco quindi la comparsa di primi piatti con pomodoro e ragù vari, a

base principalmente di verdure, alle carni bianche ed al pesce nel secondo piatto, alternati anche con formaggi freschi, col completamento di verdure e frutta fresca di stagione. La comparsa anche di yogurt e gelato al termine del pasto è un altro segno educativo perché, indirettamente, ricorda forme di assunzione di prodotti a base di latte con zuccheri (il lattosio) già parzialmente pre-digeriti o più facilmente digeribili. E se è vero che una volta si diceva "venerdì di magro", quasi ad indicare che il venerdì era riservato ad un menù più "rinunciatorio", quasi di secondo piano, il venerdì, con le sue varietà di scelte, dai primi piatti

ai secondi e le verdure, diventa l'esemplificazione di questa comunicazione di scelte alimentari anche innovative nella tradizione, con un occhio a tutte le componenti, dal gusto all'educazione alimentare, dal bilanciamento calorico-proteico alle ricerche di soluzioni che mettano insieme i concetti di "salutare" e di "accettazione".

Si ringrazia il Prof. Carlo Agostoni, II Clinica Pediatrica De Marchi IRCCS Ospedale Maggiore Cà Granda - Milano per il suo importante contributo.