



Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI n. 4 "MEDIO FRIULI"
Dipartimento di Prevenzione
S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione
via Chiusaforte 2 - 33100 UDINE Tel. 0432 553974 - 3975 - fax 0432 553217
e-mail: nutrizione@ass4.sanita.fvg.it

Proposta menù

CENTRI VACANZE

allegato 3

Anno 2008



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI n° 4 "MEDIO FRIULI"
 Dipartimento di Prevenzione - S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Udine - Via Chiusaforte, 2 - Tel 0432 553974 o 3975 - fax 0432 553217
 e-mail: nutrizione@ass4.fvg.it

MENÙ MENSILE CENTRI VACANZE

<i>1° settimana</i>					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<i>ore 10</i>	<i>frutta</i>	<i>Frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>Pranzo</i>	antipasto di verdure pasta con gli aromi* caprese (mozzarella e pomodoro)	lasagne con zucchine e ricotta* frittata alle erbe verdure	antipasto di verdure sformato di riso al basilico* arrosto di tacchino freddo con olio e limone	antipasto di verdure gnocchi di patate al ragù di carne di manzo dolce/gelato	pasta al ragù vegetale* filetto di platessa dorata al forno verdure
<i>ore 16</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>dolce / gelato</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>pane e frutta</i>

<i>2° settimana</i>					
	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>ore 10</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>Pranzo</i>	antipasto di prosciutto crudo e melone pasta al pomodoro fresco e basilico verdure	antipasto di verdure passato di legumi torta salata di ricotta e spinaci*	antipasto di verdure pasta gratinata semplice* scaloppina di pollo al limone	risotto al pomodoro tonno al naturale con olio e limone verdure	antipasto di verdure pizza margherita dolce/gelato
<i>ore 16</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>dolce / gelato</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>pane e frutta</i>

* ricette



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI n° 4 "MEDIO FRIULI"
 Dipartimento di Prevenzione - S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Udine - Via Chiusaforte, 2 - Tel 0432 553974 o 3975 - fax 0432 553217
 e-mail: nutrizione@ass4.fvg.it

MENÙ MENSILE CENTRI VACANZE

<i>3° settimana</i>					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<i>ore 10</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>Pranzo</i>	pasta con olio e salvia petto di pollo verdure	antipasto di verdura riso con piselli caprese (pomodoro e mozzarella)	pasta con pomodoro e basilico frittata verdure	antipasto di verdure lasagne al ragù di carne di manzo* dolce/gelato	pasta con pomodoro e basilico filetti di pesce al forno verdure
<i>ore 16</i>	<i>dolce/gelato</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>yogurt e frutta</i>

<i>4° settimana</i>					
	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>ore 10</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>	<i>frutta</i>
<i>Pranzo</i>	arrosto di manzo freddo patate al forno verdure macedonia di frutta fresca	antipasto di verdure pasta al ragù vegetale* crepès con ricotta e spinaci*	risotto con carote bocconcini di pollo alla salvia* verdure	pasta con olio e basilico pesce al forno verdure	cous cous vegetariano* feta o altro formaggio verdure
<i>ore 16</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>pane e frutta</i>	<i>yogurt e frutta</i>	<i>dolce / gelato</i>

** ricette



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 4 "MEDIO FRIULI"
 Dipartimento di Prevenzione- S.O.C Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Udine, via Chiusaforte 2 - tel. 0432 553975 -3974 - fax 0432 553217
 e-mail: nutrizione@ass4.sanita.fvg.it

GRAMMATURE DELLE PORZIONI MEDIE DEGLI ALIMENTI (menù centri estivi)

ALIMENTI A CRUDO	scuola dell'infanzia	scuole primarie	scuole secondarie
pasta e riso per 1° piatto	50	70	90
legumi freschi o surgelati	50	60	90
pane	30	40	60
gallette di cereali	20	30	40
carne bianca o rossa (scaloppina)	60	80	100
carne bianco o rossa (arrosto)	90	110	130
carne macinata (piatto unico)	60	80	100
pesce (filetto)	80	100	120
tonno naturale sgocciolato	50	70	80
prosciutto crudo/cotto/bresaola	40	50	60
uova	1	1	1 e 1/2
formaggio fresco (stracchino, mozzarella...)	50	80	100
formaggio stagionato (latteria, parmigiano...)	40	50	80
parmigiano (primo piatto)	5 (1 cucchiaino)	7 (1 cucchiaio)	10 (1 cucchiaio)
verdura cruda (insalata, radicchio)	40	60	80
verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80	100	150
patate	90	100	120
frutta o macedonia di frutta fresca	150	150	180
olio extravergine di oliva per pasto	15 (3 cucchiaini)	20 (2 cucchiai)	25 (2 cucchiai)
yogurt	125	125	125
gelato/dolce	50/60	60/70	80/90
ALIMENTI A COTTO			
gnocchi di patate (dopo cottura)	180	200	250
pizza (dopo cottura)	200	250	350
pasticcio (dopo cottura)	150	200	250
torta salata (dopo cottura)	180	200	250

Le grammature riportate devono essere intese come indicative (+ o -10 grammi) delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età: le stesse dovrebbero corrispondere mediamente a quanto il personale addetto distribuisce normalmente ai bambini, in considerazione dell'età, della costituzione fisica e, in parte, delle abitudini e dei gusti.



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI n° 4 "MEDIO FRIULI"

Dipartimento di Prevenzione

S.O.C Igiene degli alimenti e della nutrizione

Udine - Via Chiusaforte, 2 - Tel 0432 553975 - 3974 - fax 553217

e-mail: nutrizione@ass4.sanita.fvg.it

COMPOSIZIONE CESTINI PER GITE/PRANZO FUORI SEDE

Le indicazioni si riferiscono alla fornitura di pranzo e spuntini (mattino e pomeriggio). Le grammature della frutta rappresentano quindi il quantitativo complessivamente consigliato. L'acqua deve essere messa a disposizione a volontà durante la giornata, e i quantitativi specificati si riferiscono alla disponibilità minima che deve essere prevista comunque a persona.

I panini dovranno essere conservati in contenitori termici a temperatura di refrigerazione.

Nido d'infanzia (1-3 anni)

Panino da g 20 con formaggio (Montasio fresco) g 20

Panino da g 20 con prosciutto cotto g 20

Frutta fresca g 200

Dolce g 30

Acqua minerale naturale ml 500

Scuola dell'infanzia (3-6 anni)

Panino g 30 con formaggio (Montasio fresco) g 30

Panino g 30 con prosciutto cotto g 30

Frutta fresca g 300

Dolce g 40

Acqua minerale naturale ml 750

Scuola primaria

Panino g 50 con formaggio (Montasio fresco) g 40

Panino g 50 con prosciutto cotto g 30

Frutta fresca g 400

Dolce g 50

Acqua minerale naturale ml 1000

Scuola secondaria di primo grado

Panino g 60 con formaggio (Montasio fresco) g 50

Panino g 60 con prosciutto cotto g 50

Frutta g 500

Dolce g 60

Acqua minerale naturale ml 1500



Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI n. 4 "MEDIO FRIULI"
Dipartimento di Prevenzione
S. O. C. Igiene degli alimenti e della nutrizione
via Chiusaforte 2 - 33100 UDINE Tel. 0432/553974 o 3975 - fax 0432 553217
e-mail: nutrizione@ass4.sanita.fvg.it

NOTE AL MENÙ

PREPARAZIONE DEI PIATTI

Il menù proposto fornisce degli esempi di piatti adatti alla stagione estiva opportunamente variati, in modo da assicurare sempre la presenza di alimenti importanti di origine vegetale e animale.

Considerato che la frequenza di un centro estivo ha finalità educative, ma anche ludiche, si propone, qualora il menù venga elaborato in proprio, di verificare il gradimento dei ragazzi per i piatti proposti, tenendo comunque presenti le frequenze settimanali consigliate per gli alimenti nelle note alle "Linee guida per un'alimentazione scolastica a.s. 2007-2008".

Si sottolinea inoltre l'importanza di variare la proposta di frutta e verdura di stagione, considerato che l'estate offre un'ampia disponibilità in tal senso.

Nel caso venga adottato il menù proposto, sarà possibile effettuare le seguenti variazioni: spostamento del menù previsto per l'intera giornata; sostituzione di un piatto con un altro rispettando l'appartenenza agli stessi gruppi alimentari (es. riso con i piselli al posto di pasta e fagioli e viceversa), e ovviamente variazioni del tipo di verdura, come sopra accennato.

VERDURA

Devono essere servite almeno due tipologie di verdure diverse, rigorosamente fresche e di stagione (crude o cotte).

Le verdure sono maggiormente gradite se variamente preparate e presentate. ad esempio insalata e carote, pomodori e cetrioli, zucchine e melanzane grigliate, bieta e zucchine lessate/al vapore, fagiolini al vapore, peperonata, caponata ecc.

FRUTTA

Deve essere fresca e di stagione.

Saltuariamente la frutta potrà essere sostituita con frullati o sotto forma di macedonia che deve essere preparata con breve anticipo.

Le tipologie di frutta da offrire giornalmente devono essere sempre diversificate (ad esempio: pesche o albicocche al mattino e melone o anguria al pomeriggio); nel corso della settimana sarà garantita l'offerta di almeno 4 tipologie diverse.

PASTA O RISO ALLE VERDURE

La pasta o il riso devono essere preparati con sughi a base di verdure fresche di stagione, opportunamente variate.

DOLCI

Dovranno essere di tipo secco tipo crostate con marmellata, torta di mele, torta allo yogurt. Non sono ammesse tipologie di dolci confezionati in monoporzione, ad eccezione del cestino per le gite.

N.B. La sostituzione del dolce con il gelato è prevista qualora sia attivato un idoneo sistema di trasporto (mantenimento della temperatura di legge -15 °C con rialzo tollerabile di 3 °C per brevi periodi), e in sede vi siano le attrezzature adeguate alla conservazione).

LA TORTA SALATA (PIATTO UNICO) VA SERVITA CALDA

La torta salata è un piatto che deve prevedere l'utilizzo di verdure di stagione e formaggi freschi. Potranno essere confezionate tipologie di piatti diversi come sfornati, tortino...

Qualora il piatto sia preparato in anticipo dovrà essere raffreddato mediante abbattitore (temperatura < 4 °C).

RICETTARIO MENÙ CENTRI VACANZE

LASAGNE DI ZUCCHINE E RICOTTA

Ingredienti (per 10 bambini della scuola materna):

2 confezioni di lasagne - 250 g di zucchine - 350 g di ricotta - besciamella - 1 cipolla - g 60 di parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pane grattugiato q.b.

Tritare la cipolla e tagliare a rondelle sottili le zucchine. In una padella scaldare un filo d'olio e appassirvi la cipolla su fiamma dolce. Unire le zucchine, salare e lasciare cuocere mescolando spesso. Imburrare una pirofila e rivestire il fondo con uno strato di lasagne, coprirle con uno strato di zucchine e ricotta. Spolverizzare con il parmigiano e ripetere le operazioni per più strati, fino a esaurimento degli ingredienti. Sull'ultimo strato stendere la besciamella, il parmigiano e il pangrattato. Infornare e lasciare cuocere le lasagne per circa 30' a 200 °C.

N.B. Si consiglia di utilizzare le lasagne secche, da cuocere direttamente in forno evitando così la precottura.

PASTA CON GLI AROMI

Ingredienti (per 10 bambini della scuola materna)

Un cucchiaino di prezzemolo, uno di basilico, uno di menta, uno di maggiorana, un pomodoro grande, cinque cucchiaini di olio extra vergine di oliva, cinque di parmigiano, sale.

Lessare la pasta e nel frattempo tritare finemente le erbe aromatiche e la polpa di pomodoro. Scolare la pasta e condire con il trito, l'olio d'oliva, il parmigiano e eventualmente un poco di sale. Il trito può anche essere passato al mixer per raggiungere una consistenza cremosa.

PASTA CON RAGU' DI VERDURE

Ingredienti (per 10 bambini della scuola materna)

1 porro o cipolla, 2 carote, un gambo di sedano, 3 pomodori maturi oppure 200 g di polpa in scatola, 5 cucchiaini d'olio d'oliva ex. v. 5 cucchiaini di parmigiano, sale q.b.

A queste verdure possono essere aggiunte anche altre tipologie di ortaggi di stagione (zucchine, zucca etc..)

Preparare le verdure, grattugiarle o tagliarle a bastoncini sottili. Se si usano i pomodori freschi scottarli per alcuni secondi in acqua bollente, spellarli, eliminare i semi e tagliarli in pezzetti piccoli.

Stufare in una padella a fuoco moderato, le zucchine, il porro, il sedano e le carote: lasciare cuocere per circa 10 minuti e unire a questo punto il pomodoro. Mescolare il tutto e lasciare cuocere per circa 10 minuti controllando la consistenza del sugo.

A fine cottura aggiungere l'olio d'oliva extra vergine.

Per rendere il ragù di verdura ben accetto si può anche prevedere di dargli una consistenza simile a quella della salsa passando il tutto al setaccio.

PASTA GRATINATA SEMPLICE (per la stagione calda)

Ingredienti (per 10 bambini della scuola materna)

Pomodorini piccoli g 300 - 10 olive nere, pangrattato, prezzemolo- cinque cucchiaini di olio extra vergine di oliva, cinque di parmigiano, sale

Mescolare in una ciotola tre manciate di pangrattato, i pomodorini tagliati, il prezzemolo tritato, il parmigiano, le olive tritate, un pizzico di sale, l'olio di oliva.

Unire la pasta cotta al dente al composto e porre il tutto in una teglia che verrà passata nel forno preriscaldato a 200 °C, fino a quando non si forma una crosticina croccante.

SFORMATO DI RISO AL BASILICO

Ingredienti (per 10 bambini delle scuole materne)

400 g di riso superfino, 300 g di pomodorini, 2 grossi ciuffi di prezzemolo, 100 g di parmigiano o pecorino grattugiato, 5 cucchiaini di olio d'oliva, sale q.b.

Fresco, gustoso, è un primo piatto estivo che invoglierà a mangiare anche i più inappetenti. Lessate il riso in acqua abbondante salata, facendolo cuocere per 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Scolarlo e versarlo in una zuppiera, con un filo di olio, in modo che si raffreddi a temperatura ambiente. Intanto pulire e lavare prezzemolo e basilico, tritateli insieme, tenendo da parte alcune foglie di quest'ultimo che serviranno poi per decorare il piatto. Lavare i pomodorini, tagliatene a fette quattro e dividere gli altri a metà. Ungere con l'olio uno stampo ad anello o uno stampo da budino. Amalgamare il parmigiano (o il pecorino) al riso, insieme all'olio e al trito di

odori. Mescolare bene, versare il riso nello stampo, compattarlo con le dita e subito dopo rovesciarlo su un piatto da portata ben caldo. Guarnite con le fettine di pomodoro, lo sfornato, con i pomodorini a metà e le foglie di basilico il piatto e servire

BOCCONCINI DI POLLO/TACCHINO ALLA SALVIA

Possono sostituire saltuariamente le scaloppine

Ingredienti: (per 10 bambini della scuola materna)

700 g di petto di tacchino, 1 cipolla, 2 gambe di sedano, 2 carote, salvia, cinque cucchiari di olio ex. v. farina di frumento, succo di limone, prezzemolo, sale

Preparare un brodo vegetale e passare al setaccio tutti i sapori.

Infarinare i petti di tacchino tagliati in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con i sapori passati, il prezzemolo, il succo di limone e cuocere a fuoco lento aggiungendo quanto serve del brodo vegetale.

Quasi a fine cottura, aggiungere l'olio.

COUS COUS CON VERDURE

Ingredienti (per 10 bambini della scuola materna)

*400 g di cous cous precotto - 2 zucchine - 2 carote - 1 melanzana - 2 pomodori maturi
1/2 scalogno - basilico - N° 5 cucchiari di olio extra v. d'oliva - sale*

Far bollire 1 litro di acqua salata. Mettere il cous-cous in una ciotola, versare un filo d'olio e mescolare bene per far separare i grumi. Versare l'acqua bollente fino a coprire il cous cous coprire con un coperchio e mettere da parte.

Tritare lo scalogno e tagliare le verdure a cubetti. Mettere lo scalogno sul fuoco con un filo d'acqua e a poco a poco unire tutte le verdure eccetto il pomodoro. Salare.

Mettere il pomodoro in una insalatiera con olio, sale e il basilico tritato. Appena le verdure saranno cotte (non troppo) spegnere il fuoco, unire il cous-cous che avrà assorbito tutta l'acqua al pomodoro, unire le altre verdure e mescolare.

RICETTA BASE PER CRÊPES

Ingredienti (per 10 crêpes):

100 g di farina, 2 uova intere, 0,300 l di latte, 1 noce di burro, sale q.b.

CRÊPES DI RICOTTA

Ingredienti (per 10 crêpes):

½ kg di ricotta, 6 cucchiari (45 g ca.) di prezzemolo tritato, quattro cucchiari di parmigiano, noce moscata q.b., burro

Preparare le crêpes e farle raffreddare. Nel frattempo mescolare la ricotta con il prezzemolo e 3 cucchiari di parmigiano. Aggiungere un pizzico di noce moscata e salare.

Farcire con una cucchiata dell'impasto così ottenuto le crêpes, arrotolarle su se stesse e disporle su una pirofila leggermente imburrata.

Cospargere con il formaggio rimasto, aggiungere qua e là dei fiocchetti di burro e infornare a 180 °C per 5 - 10 minuti.

CRÊPES DI RICOTTA E SPINACI

(vedi ricetta crêpes di ricotta)

Ingredienti ripieno (per 10 bambini di scuola materna):

300 g di spinaci precedentemente lessati, tritati e saltati in tegame, con l'aggiunta di 500 g di ricotta, quattro cucchiari di parmigiano e sale q.b.

Farcire le crêpes con una cucchiata dell'impasto e procedere come per le crêpes di ricotta.

In alternativa alla ricetta sopra descritta

TORTA SALATA CON RICOTTA BIETA E SPINACI

La presente preparazione può essere servita sia calda che fredda e rappresenta una alternativa alle crêpes di ricotta e spinaci

Ingredienti (per 10 bambini di scuola materna)

500 g di pasta sfoglia (fresca o surgelata), 150 g di spinaci, 150 di bieta, 400 g di ricotta vaccina, 1 uovo, quattro cucchiari di parmigiano grattugiato, burro, sale

Dividere la pasta sfoglia in due parti e stendere due sfoglie. Con la prima foderare una tortiera unta con poco burro e bucherellare la superficie con una forchetta.

Precedentemente si saranno cotti spinaci e bieta in poca acqua, poi scolati, strizzati e tagliati fini.