Refezione Scolastica

Il bando green

La qualità del cibo tutela il tuo bimbo,
la qualità dell'ambiente tutela il suo futuro

Assessorato Scuola e Istruzione - Comune di Napoli

Perché verdure ed ortaggi nelle diete?

- Perché una dieta sana e equilibrata è fondamentale per la lotta all'obesità, causa di tutte le malattie croniche non trasmissibili (diabete, ipertensione ecc.)

In quanti gruppi sono ripartiti i cibi?

Cinque gruppi:

- Cereali e tuberi (tutti i prodotti della panificazione, pasta riso, patata, ecc.)
- Frutta e ortaggi
- Latte e derivati
- Carne, pesce, uova, legumi
- Grassi da condimento

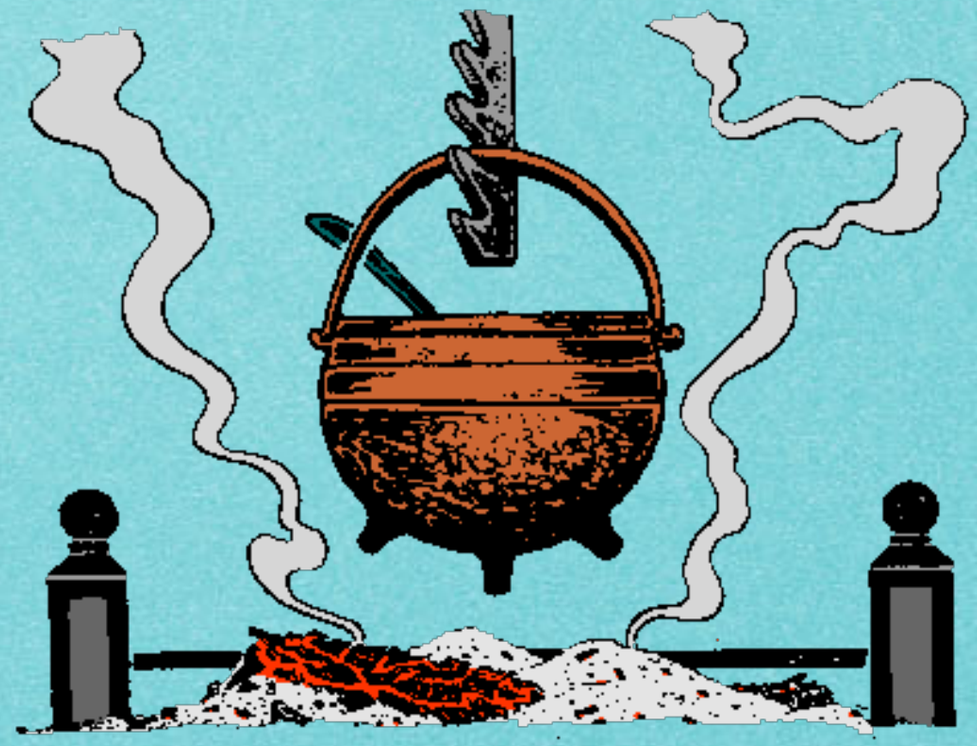
L'obiettivo di un menu...

E' raggiunto se nella dieta:

- Ogni gruppo è ben rappresentato
- Si variano spesso le scelte di alimenti del singolo gruppo
- Le quantità di cibo sono adeguate all'età, al sesso ed all'attività fisica.

Perché lo scodellamento?

- Lo scodellamento garantisce una sicurezza del trasporto migliorando il mantenimento delle temperature e la riduzione dei tempi di invaschettamento, quindi una migliore appetibilitá dei pasti



Che condizioni richiede?

- Un buon trasporto, esattamente come per le vaschette
- Igiene personale che segue le norme di buona prassi, camice pulito, guanti o mani pulite ecc
- Ampia sala antistante le aule e bagnetto deputato ai refezionisti

Tabelle dietetiche standard

Menu invernale

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con verza Frittata con formaggio	Pasta al pomodoro Bocconcini di mozzarella Spinaci all'agro	Pasta con zucca Polpette al forno Insalata verde	Pasta con lenticchie Pesce al pomodoro Carciofi stufati	Gateau di patate Bocconcini di pollo al limone
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta alla besciamella Brasato di bovino Zucchine stufate	Pasta con patate Bastoncini di pesce Insalata verde	Riso al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate	Pasta con zucchine Formaggio dolce a fette Pomodorini ciliegina	Pasta con ceci Tacchino arrosto Spinaci al parmigiano
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con piselli Sovracoscia di pollo Carciofi e patate	Gnocchetti al pomodoro Salsiccia di suino al pomodoro	Risotto con carciofi Pesce in umido Insalata verde	Pasta al pomodoro Frittata di zucchine o zucchine con uova strapazzate al formaggio	Orecchiette con broccoli Formaggio spalmabile e prosciutto cotto Carote all'agro
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con cavolfiore Bastoncini di pesce Insalata verde	Pasta con lenticchie Tacchino arrosto Bieta	Pasta alla bolognese Formaggio dolce a fette Insalata di pomodori	Risotto con spinaci Cotoletta di pollo Carote all'agro	Pasta con zucca Arista con purea di patate
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta olive e capperi Mozzarella Insalata di pomodori	Riso con minestrone Bocconcini di tacchino al limone	Pasta con fagioli Prosciutto cotto Spinaci all'agro	Pasta al forno Polpette al pomodoro Insalata mista	Riso con patate Pesce in umido Zucchine stufate