

TABELLE DIETETICHE TIPO - CENTRI DI VACANZA PER MINORI

Le tabelle dietetiche, le grammature e i calcoli nutrizionali che seguono fanno riferimento alle “Linee d’indirizzo per l’alimentazione nei nidi d’infanzia 3 mesi - 3 anni” e alle “Linee guida per la ristorazione scolastica” entrambe pubblicate dalla Regione Friuli Venezia Giulia, oltre che ai “LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana”, IV revisione, SINU (2014).

I fabbisogni calorici per le diverse fasce d’età sono stati calcolati dalla media fra i valori per i due sessi nella seguenti categorie d’età:

- 4, 5, 6 anni: scuola dell’infanzia
- 7, 8 anni: scuola primaria
- 9, 10, 11 anni: scuola primaria
- 11, 12, 13, 14 anni: scuola secondaria I° grado
- 15, 16, 17, 18 anni: scuola secondaria II° grado

La suddivisione dei fabbisogni nei pasti della giornata tiene conto della seguente ripartizione:

- Colazione: 15%
- Spuntini (metà mattina e metà pomeriggio): 15% totali
- Pranzo e cena: 70% totali

	Kcal/die medie per maschi e femmine	Kcal per colazione	Kcal medie per ogni spuntino	Kcal medie pranzo e/o cena
Scuola dell’infanzia (4-6 anni)	1500	225	110	525
Scuola Primaria (7-8 anni)	1725	260	130	600
Scuola Primaria (9-11 anni)	2175	330	160	760
Scuola Secondaria I° (11-14 anni)	2400	360	180	840
Scuola Secondaria II° (15-18 anni)	2800	420	210	980

MENU'

Menù per centri di vacanza con pernottamento

	PRANZO	CENA
Lunedì	Crema di asparagi con orzo Frittata al forno con spinaci Pomodori in insalata	Risotto alla milanese Polpette di ceci impanate in cucina Melanzane al funghetto
Martedì	Pasta al pomodoro fresco e basilico Polpette di ricotta e verdure al forno Verdure alla piastra	Minestrone di verdura con pastina Hamburger di trota alla piastra Insalata e carote grattugiate
Mercoledì	Passato di ceci con farro Spezzatino di carne Caponata	Cous cous alle verdure di stagione Uova sode Rucola e pomodori
Giovedì	Pizza margherita Carote grattugiate e mais	Passato di sedano piselli e porro Involtini di bresaola e rucola Spinaci al tegame
Venerdì	Pasta col sugo di pesce Polpette di merluzzo e pane Verdura di stagione cotta	Crema di zucchine con crostini di pane Prosciutto cotto caldo alla piastra Insalata mista
Sabato	Peperoni ripieni con riso carne e formaggio (piatto unico) Pomodori e mais	Orzotto con le verdure Filetti di platessa impanati in cucina Biete saltate in padella
Domenica	Pasticcio alla bolognese Verdura gratinata al forno	Pastina o semolino in brodo Pollo con patate arrosto al forno Rucola e radicchietto

Ad ogni pasto verrà fornita la frutta e il pane.

Menù per centri di vacanza estivi diurni

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
Lunedì	Pasta con zucchine Tortino uova e spinaci Insalata	Pasta fresca con pomodoro e basilico Polpette ricotta e spinaci Radicchietto	Crema di zucchine con crostini Polpette di ceci impanate in cucina Insalata mista	Rotolo di spinaci e ricotta (piatto unico) Carote al burro
Martedì	Polpette di carne bianca al sugo con purè (piatto unico) Biete al tegame	Passato di verdura con orzo Pollo con patate arrosto al forno	Orzotto alle verdure Frittata Verdure gratinate al forno	Farrotto con mais pomodori rucola Prosciutto crudo Zucchine al tegame
Mercoledì	Pasta al forno con besciamella e ragù (piatto unico) Carote grattugiate	Pasta al ragù (piatto unico) Valeriana e mais	Pizza al prosciutto cotto (piatto unico) Carote grattugiate	Minestra di riso Bocconcini di pollo al curry Patate prezzemolate
Giovedì	Minestra riso e piselli Mozzarella alla caprese con pomodori	Cous cous alle verdure Involtini di bresaola e rucola Spinaci al tegame	Gnocchetti di farina con sugo d'arrosto Arrosto di manzo Melanzane al funghetto	Peperoni ripieni con riso carne formaggio (piatto unico) Insalata rucola e mais
Venerdì	Pasta al tonno Filetti di platessa impanati in cucina Rucola e mais	Tagliatelle fresche al pesto Polpette di pesce (preparate in cucina) Pomodori in insalata	Passato di verdura con pastina Filetti di orata in umido Caponata di verdure	Pasta al pesto e pomodoro Filetti di branzino con pomodorini e olive Purè di spinaci

Ad ogni pasto verrà fornita la frutta e il pane.

GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco*, che si intendono "sul piatto". I valori indicati sono da ritenersi valori medi di riferimento per la porzionatura delle pietanze e tengono conto dei fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età: tali valori possono essere incrementati del 5% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

Grammature colazione

La tabella propone alcuni esempi di scelte di cibi, da alternare nelle diverse giornate (con un apporto medio di energia pari al 15% del fabbisogno calorico giornaliero), suddivise per le diverse fasce d'età.

ALIMENTO	Scuola infanzia	Scuola primaria (7-8 anni)	Scuola primaria (9-11 anni)	Scuola sec. I° grado (11-14 anni)	Scuola sec. II° grado (15-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte intero	120	140	160	180	200
Zucchero	5	5	5	10	10
Biscotti	30	35	45	45	55
oppure fiocchi di cereali	35	40	55	55	65
Yogurt bianco intero	120	130	150	170	200
Miele	5	5	5	10	10
Corn-flakes/muesli (no grassi aggiunti)	35	40	55	55	65
Te o infuso di frutta					
Zucchero	5	5	5	5	5
Toast	40	50	70	80	100
- con prosciutto cotto	30	40	50	50	60
Spremuta di frutta fresca	150	150	200	250	250
Torta casalinga tipo margherita	35	45	60	70	80
Tè o infuso di frutta					
Zucchero	5	5	5	5	5
Biscotti	30	40	50	50	65
Frutta fresca	150	150	200	250	250
Spremuta di frutta fresca	150	150	200	250	250
Pane	30	40	50	50	70
Formaggio fresco (es. stracchino, robiola)	30	30	40	40	40
Latte intero	120	140	160	180	200
Pane	40	50	60	70	80
Marmellata	15	15	20	20	25

Grammature spuntini

La tabella propone alcuni esempi di scelte di cibi, da alternare nelle diverse giornate (con un apporto medio di energia pari al 7% del fabbisogno calorico giornaliero) per le merende del pomeriggio nella fascia d'età scuola materna (dove al mattino è consigliata la sola frutta), e per gli spuntini del mattino e le merende del pomeriggio nelle rimanenti fasce d'età.

ALIMENTO	Scuola infanzia	Scuola primaria (7-8 anni)	Scuola primaria (9-11 anni)	Scuola sec. I° grado (11-14 anni)	Scuola sec. II° grado (15-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte intero	80	80	100	120	150
Biscotti secchi	15	20	25	30	30
Yogurt bianco intero	100	100	125	150	150
Miele	5	5	5	5	5
Frutta fresca (tipo mele, pere, ecc.)	20	30	40	50	60
Corn-flakes/muesli (no grassi aggiunti)	5	10	10	15	20
Pane	30	40	50	50	60
Marmellata	15	15	15	20	25
Tè o infuso di frutta					
Zucchero	5	5	5	5	5
Torta casalinga tipo margherita	25	30	35	40	50
Frullato di frutta:					
- mele, pere, ecc.	50	60	80	100	100
- banane	20	20	30	30	40
- latte intero	50	60	80	80	100
+ Mandorle a parte	10	10	10	15	15
Solo pomeriggio: Pane e	30	40	45	50	60
Prosciutto crudo magro oppure	15	15	20	25	25
Formaggio (stracchino, robiola, ecc.)	10	10	15	15	15
Solo pomeriggio: gelato tipo fiordilatte o alla frutta	50	60	70	80	100

Grammature pranzo e/o cena

Le grammature del pranzo e/o della cena sono state calcolate in modo da garantire l'equilibrio nutrizionale fra carboidrati (50-60%), proteine (circa 15%) e lipidi (25-35%), rispetto ad un pasto di riferimento costituito da:

- Primo piatto: pasta col pomodoro
- Secondo piatto: carne di bovino magro
- Contorno: verdura cruda o cotta
- Condimento: la quantità di olio suddivisa nelle tre portate
- Pane
- Frutta.

ALIMENTO	Scuola infanzia	Scuola primaria (7-8 anni)	Scuola primaria (9-11 anni)	Scuola sec. I° grado (11-14 anni)	Scuola sec. II° grado (15-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	70	80	90	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	220
Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre	30	35	40	45	50
Legumi secchi per piatto unico	30	35	40	45	50
Legumi secchi per minestre	15	20	20	20	25
Patate da abbinare a primo "liquido"	120	150	180	200	220
Gnocchi di patate	150	170	200	220	250
Pizza pomodoro e mozzarella *	150	150	180	200	230
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90	100
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140	150
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	70
Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	30	40	50	60
Parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	5	10
Prosciutto cotto	35	40	50	60	60
Prosciutto crudo magro/bresaola	45	50	60	70	80
Uova "medie"	1	1	1 ½	1 ½	2
Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio...)	30	50	50	50	60
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200	200
Pane	50	60	70	70	80
Olio extra vergine d'oliva	15	15	20	20	25
Frutta di stagione	100	100	150	200	200

Composizione cestino per gite fuori sede (sostitutivo del pranzo)

NOTE: i panini dovranno essere conservati in contenitori termici a temperatura di refrigerazione, durante le gite fuori sede.

ALIMENTO	Scuola infanzia	Scuola primaria (7-8 anni)	Scuola primaria (9-11 anni)	Scuola sec. I° grado (11-14 anni)	Scuola sec. II° grado (15-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Panino con	35	40	50	50	60
- formaggio fresco (es. mozzarella, stracchino, ecc.)	40	45	60	60	70
- pomodoro	20	20	30	30	30
- insalata	10	10	15	15	15
Panino con	35	40	50	50	60
- salume (prosciutto cotto, crudo o bresaola)	40	45	60	60	70
- pomodoro	20	20	30	30	30
- insalata	10	10	15	15	15
Frutta fresca	100	100	150	200	200
Succo di frutta	200	200	200	200	200
Frutta secca oleosa	-	-	-	20	20
Acqua	500 cc	500 cc	500 cc	500 cc	500 cc