



TABELLA DIETETICA

PER LA SCUOLA PRIMARIA DI SAN PELLEGRINO TERME A.S. 2020-2021

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
CARNE	LEGUMI menu biologico	FORMAGGIO	PESCE
lasagne di carne	passato di verdura con crostini	pizza margherita	gnocchi al pomodoro
fagiolini	burger di lenticchie	fagiolini	sogliola impanata al forno
pane	patate al forno	pane	lattuga
frutta	pane	frutta	pane
	frutta		frutta
UOVA menu biologico	CARNE	LEGUMI	PESCE
risotto giallo	polenta con brasato	pasta al pomodoro	passato di verdura con crostini
frittata alle zucchine	verdura cotta	crocchette di ceci in umido	pesce impanato
pane	pane	Carote	patate al forno
frutta	frutta	Pane	pane
		frutta	frutta
LEGUMI menu biologico	CARNE	FORMAGGIO	PESCE
pasta di mais al pomodoro	lasagne di carne	pizza margherita	pasta con pomodorini
burger di fagioli	fagiolini	carote	crocchette di pesce
verdura di stagione	pane	pane integrale	finocchi
pane	frutta	frutta	pane
frutta			frutta
CARNE	LEGUMI menu biologico	UOVA	PESCE
pasta al pesto	risotto giallo	pasta con pomodorini	penne al tonno
petto di pollo al rosmarino	falafel al forno con sesamo	frittata alle zucchine	carote
insalata	verdura di stagione	Pane	pane
pane	pane	Frutta	frutta
frutta	frutta		



COME CAMBIA IL SERVIZIO MENSA IN TEMPI DI COVID-19

Come richiesto dalla normativa anti-contagio, anche in mensa verrà adottato il distanziamento degli alunni. Ogni posto occupabile verrà opportunamente contrassegnato da un simbolo.

Tutto ciò che verrà utilizzato dall'alunno sarà monouso: tovaglietta, piatto, bicchiere e posate.

Il piatto sarà unico, suddiviso in tre parti in cui troveranno posto contemporaneamente: il primo, il secondo e il contorno. Per le minestre verranno utilizzate apposite ciotole.

Se il primo richiede l'aggiunta del formaggio, verrà fornita ad ogni alunno una bustina monodose di formaggio grattugiato.

L'operatore della mensa, dotato dei dispositivi di protezione indicati dalla normativa anti-contagio, servirà l'alunno al tavolo.

L'acqua in caraffa verrà versata agli alunni solo dall'insegnante addetto alla vigilanza.

Il bambino potrà portare a casa il pane e la frutta non consumata durante il pasto; in questo caso dovrà però avere con sé contenitori idonei al trasporto degli alimenti.

Prima e dopo ogni turno, il refettorio verrà arieggiato e sanificato.

PROVA ANCHE A CASA QUESTE RICETTE A BASE DI LEGUMI

L'ATS di Bergamo, consapevole del suo mandato di agenzia per la tutela della salute, ha elaborato un documento contenente le nuove linee guida per la ristorazione scolastica, conformemente alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) e del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF). Con queste nuove linee guida sono stati privilegiati per il pasto a scuola i cibi che hanno una funzione protettiva per la salute e che i bambini notoriamente non consumano a casa, in modo particolare i legumi. Di seguito le ricette con i legumi inserite nella tabella dietetica con l'invito a gustarle anche in famiglia.

Felafel al forno con sesamo ingredienti: 200gr. ceci +1c. coriandolo + sale qb. Per coprire: 50gr. semi di sesamo.

Lessare i ceci e frullarli aggiungendo un po' d'acqua, un pizzico di sale e aromatizzare con il coriandolo. Formare delle palline grandi come noci e rotolarle nei semi di sesamo precedentemente tostati. Cuocere in forno a 180° per 15' sino a doratura.

Burger di lenticchie ingredienti: lenticchie 40gr+verdura 50gr+patate 100gr+sale pepe aromi qb
Lessare le lenticchie tenute precedentemente in acqua. Frullarle con la carota, la patata, il curry, l'olio EVO, il sale e il pepe. Mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo e formare dei medaglioni. Farli dorare con un po' di olio EVO fino a formare una crosticina croccante. Servire con limone.

Burger di fagioli ingredienti: 200gr. fagioli+1 carota+50gr.farina fioretto +coriandolo+prezemmolo+sale qb.

Tritare finissima la carota, saltarla con un po' di olio e un pizzico di sale. Mescolare insieme ai fagioli schiacciati, lessati in precedenza. Aggiungere il coriandolo, il prezemmolo e amalgamare con la farina di mais. Formare dei burger sottili e farli dorare in padella con un po' di olio EVO.

Crocchette di ceci ingredienti: 40gr. ceci+ 150gr. patate + pane grattugiato, sale, pepe, rosmarino qb.

Lessare i ceci tenuti precedentemente in acqua. Lessare separatamente le patate. Frullare ceci e patate, aggiungere sale e pepe, mescolare unendo il pane grattugiato fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formare le polpette. Disporle in una teglia, aggiungere il rosmarino, una spazzata di olio EVO e informare per 10'. Servire e.....

Buon appetito!

SEQUENZA MENU MENSA SCOLASTICA

28 settembre 2020 - 8 giugno 2021

MESE	DAL	MENU N°
SETTEMBRE	28	1
OTTOBRE	5	2
	12	3
	19	4
	26	1
NOVEMBRE	2	2
	9	3
	16	4
	23	1
	30	2
DICEMBRE	10	3
	14	4
	21	1



MESE	DAL	MENU N°
GENNAIO	7	2
	11	3
	18	4
	25	1
FEBBRAIO	1	2
	8	3
	18	4
	22	1
MARZO	1	2
	8	3
	15	4
	22	1
	39	2
APRILE	8	3
	12	4
	19	1
	26	2
MAGGIO	3	3
	10	4
	17	1
	24	2
	31	3
GIUGNO	7	4

REFERENTI DEI GENITORI

per segnalazione di eventuali problematiche riguardanti il servizio
Sig.ra VANINA TONA n. cell. 328 882 0527
Sig.ra MARTA ISOTTON n. cell. 340 727 0527

UFFICIO SCUOLA Via San Carlo, 32 tel. 0345 22141

biblioteca@comune.sanpellegrinoterme.bg.it