

**TABELLA DIETETICA**

PER LA SCUOLA PRIMARIA DI SAN PELLEGRINO TERME A.S. 2021-2022

1

2

3

4

| LUNEDI                       | MARTEDI                        | GIOVEDI                    | VENERDI                        |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>CARNE</b>                 | <b>LEGUMI menu biologico</b>   | <b>FORMAGGIO</b>           | <b>PESCE</b>                   |
| Risotto alla parmigiana      | Pasta al pesto                 | Pizza margherita           | Gnocchi al pomodoro            |
| Bocconcini di tacchino       | Lenticchie in umido            | Fagiolini                  | Sogliola impanata al forno     |
| Fagiolini                    | Carote al forno                | Pane                       | Lattuga                        |
| Pane                         | Pane                           | Frutta                     | Pane                           |
| Frutta                       | Frutta                         |                            | Frutta                         |
| <b>UOVA menu biologico</b>   | <b>PESCE</b>                   | <b>CARNE</b>               | <b>LEGUMI</b>                  |
| Risotto giallo               | Pasta alla salvia              | Polenta con brasato        | Pasta al pomodoro              |
| Frittata alle zucchine       | Pesce con olive                | Verdura cotta              | Piselli in umido               |
| Pane                         | Carote julienne                | Pane                       | Insalata mista                 |
| Frutta                       | Pane                           | Frutta                     | Pane                           |
|                              | Frutta                         |                            | Frutta                         |
| <b>LEGUMI menu biologico</b> | <b>CARNE</b>                   | <b>FORMAGGIO</b>           | <b>PESCE</b>                   |
| Pasta di mais al pomodoro    | Lasagne di carne               | Pizza margherita           | Pasta con pomodorini           |
| Farinata di ceci/cannellini  | Fagiolini                      | Carote                     | Crocchette di pesce            |
| Verdura di stagione          | Pane                           | Pane integrale             | Finocchi                       |
| Pane                         | Frutta                         | Frutta                     | Pane                           |
| Frutta                       |                                |                            | Frutta                         |
| <b>CARNE</b>                 | <b>FORMAGGIO</b>               | <b>UOVA menu biologico</b> | <b>PESCE</b>                   |
| Pasta al pesto               | Ravioli di magro olio e salvia | Risotto giallo             | Penne al tonno in olio d'oliva |
| Petto di pollo al rosmarino  | ½ porzione di formaggio        | 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 e bicchiere. Solo le posate saranno in acciaio.

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.

La tabella dietetica ad aprile avrà una versione estiva, con menu di stagione.

## 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**.

Quest'anno è stata inserita nella tabella dietetica la **FARINATA** di ceci, un piatto tipico ligure di cui riportiamo la ricetta.

*Far stemperare la farina di ceci con l'acqua e un pizzico di sale in una ciotola. Lasciare riposare un'ora, con un cucchiaino togliere la schiuma che si è formata in superficie e versare l'amalgama ottenuto in una teglia bassa in precedenza unta abbondantemente con dell'olio d'oliva extra-vergine. Girare il tutto in modo che l'olio venga in superficie e infornare nel forno a 250 °C per 10 minuti e poi accendere il grill per 15 minuti. I tempi di cottura possono cambiare a seconda del forno che si utilizza.*

Un piatto semplice fatto con ingredienti poveri ma, grazie all'uso della farina di ceci, ricco di proteine vegetali, sali minerali come calcio, ferro e fosforo, e vitamine C e B.

**Buon appetito!**

## SEQUENZA MENU MENSA SCOLASTICA

27 settembre 2021 - 8 giugno 2022

| MESE      | DAL | MENU N° |
|-----------|-----|---------|
| SETTEMBRE | 27  | 1       |
| OTTOBRE   | 4   | 2       |
|           | 11  | 3       |
|           | 18  | 4       |
|           | 25  | 1       |
| NOVEMBRE  | 3   | 2       |
|           | 8   | 3       |
|           | 15  | 4       |
|           | 22  | 1       |
|           | 29  | 2       |
| DICEMBRE  | 6   | 3       |
|           | 13  | 4       |
|           | 20  | 1       |



| MESE     | DAL | MENU N° |
|----------|-----|---------|
| GENNAIO  | 7   | 2       |
|          | 10  | 3       |
|          | 17  | 4       |
|          | 24  | 1       |
|          | 31  | 2       |
| FEBBRAIO | 7   | 3       |
|          | 14  | 4       |
|          | 21  | 1       |
| MARZO    | 2   | 2       |
|          | 7   | 3       |
|          | 14  | 4       |
|          | 21  | 1       |
|          | 28  | 2       |
| APRILE   | 4   | 3       |
|          | 11  | 4       |
|          | 21  | 1       |
|          | 26  | 2       |
| MAGGIO   | 2   | 3       |
|          | 19  | 4       |
|          | 16  | 1       |
|          | 23  | 2       |
|          | 30  | 3       |
| GIUGNO   | 6   | 4       |

### REFERENTI DEI GENITORI

per segnalazione di eventuali problematiche riguardanti il servizio  
Sig.ra VERONICA CATTANI n. cell. 324 073 9792  
Sig.ra MARTA ISOTTON n. cell. 340 727 0527

UFFICIO SCUOLA Via San Carlo, 32 tel. 0345 22141  
[biblioteca@comune.sanpellegrinoterme.bg.it](mailto:biblioteca@comune.sanpellegrinoterme.bg.it)