

TABELLA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA DI VERDELLO BG

ANNO SCOLASTICO 2011/2012 In vigore dal 02/11/11 al 06/04/2012 partendo dalla prima settimana

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1^ SETTIMANA	Risotto alla parmigiana Bresaola di cavallo Cornetti Pane Frutta	Polenta con pollo alla cacciatora Spinaci Pane Frutta	Pasta al pomodoro Primo sale Carote Pane integrale Frutta	Pasta al pesto Frittata al forno Finocchi gratinati Pane Frutta	Passato di verdura con crostini Filetto di halibut gratinato Patate al forno Pane - Frutta
<i>Riferimento Tabelle ASL</i>	<i>Lunedì 1° sett. menù C</i>	<i>Martedì 1° sett. menù B</i>	<i>Mercoledì 1° sett. menù C</i>	<i>Giovedì 1° sett. menù C</i>	<i>Venerdì 1° sett. menù C</i>
2^ SETTIMANA	Pasta e legumi Prosciutto crudo cornetti Pane Frutta	Pasta integrale con zucchine Crocchette di nasello carote Pane - Frutta	Risotto alla zucca Petto di pollo al rosmarino Cavolo cappuccio Pane integrale - Frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto al naturale erbette al forno Pane - Frutta	Fusilli con verdure Platessa gratinata Insalata mista Pane - Frutta
<i>Riferimento Tabelle ASL</i>	<i>Giovedì 2° sett. menù B</i>	<i>Martedì 2° sett. menù B</i>	<i>Mercoledì 2° sett. menù C</i>	<i>Giovedì 4° sett. menù A</i>	<i>Venerdì 2° sett. menù C</i>
3^ SETTIMANA	Pasta all'extravergine Mozzarella bocconcini Carote al forno Pane - Frutta	Passato di verdura con pasta Pesce spada al forno Patate in insalata Pane - Frutta	Polenta con polpette di manzo in umido Erbette al forno Pane integrale Frutta	Risotto con legumi Frittata al forno Insalata Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Platessa impanata al forno cornetti Pane - Frutta
<i>Riferimento Tabelle ASL</i>	<i>Lunedì 3° sett. menù D</i>	<i>Martedì 3° sett. menù C</i>	<i>Mercoledì 3° sett. Menù C</i>	<i>Giovedì 3° sett. menù A</i>	<i>Venerdì 3° sett. menù A</i>
4^ SETTIMANA	Pizza margherita - Prosciutto cotto al naturale zucchine al forno Pane - Frutta	Pasta integrale al pomodoro Merluzzo al forno insalata Pane - Frutta	Lasagne al forno - Spinaci - Pane integrale Frutta	Risotto alla zucca Filetto di halibut gratinato Piselli e carote Pane Frutta	Passato di verdura con crostini - Arrosto di tacchino Patate al forno Pane - Frutta
<i>Riferimento Tabelle ASL</i>	<i>Giovedì 4° sett. menù A</i>	<i>Mercoledì 4° sett. menù A</i>	<i>Martedì 4° sett. menù D</i>	<i>Lunedì 4° sett. menù D</i>	<i>Venerdì 4° sett. menù A</i>

E' possibile sostituire tutta la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi)

Due volte alla settimana viene servita frutta biologica

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Oltre alla quantità di calorie assunte quotidianamente, per la salute dell'organismo è importante anche la **fonte** di queste calorie e quindi la **qualità degli alimenti**. Una sana e corretta alimentazione deve prevedere una **dieta variata**, che garantisca il giusto apporto di tutti i nutrienti indispensabili all'organismo, ripartiti in percentuale variabile in base alla loro origine. La moderna dietologia suddivide gli alimenti in **5 categorie** distinte fra loro, che comprendono, rispettivamente:

1. **frutta e verdura**
2. **cereali e derivati (pane, pasta), riso e tuberi**
3. **latte e derivati (yogurt, formaggi)**
4. **carne, pollame, uova, pesce e legumi secchi**
5. **zuccheri aggiunti (dolci) e grassi da condimento (burro, olio)**



Nessuno di questi alimenti deve essere escluso da una sana dieta alimentare, l'importante è non esagerare nelle quantità e assumere proporzioni maggiori dei primi due gruppi e minori degli altri tre. Una giusta ripartizione dei diversi gruppi alimentari è chiaramente indicata nella piramide alimentare.

Sui gradini della piramide sono distribuiti, dal basso verso l'alto, i 5 gruppi di alimenti in ordine decrescente di quantità, a partire dalla frutta e dagli ortaggi, di cui vanno assunte circa 5 porzioni al giorno, fino agli zuccheri e ai grassi che vanno utilizzati con estrema moderazione.