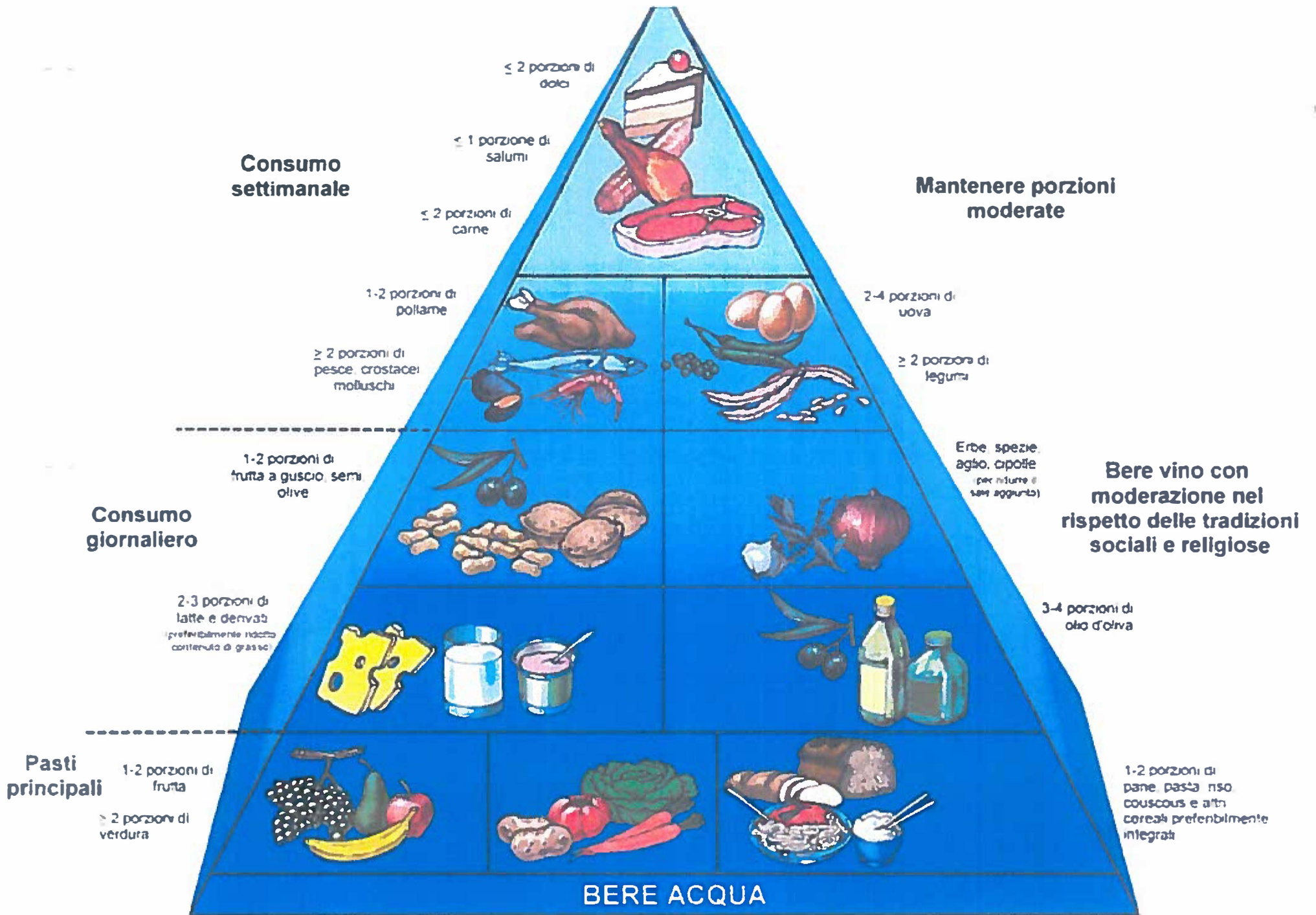




CONSIGLI PER LA CENA menu invernale 2019/2020

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana	Quinta settimana
Lunedì	Crema di zucca con riso Uova sode Insalata mista	Crema di ortaggi con riso Ricotta al forno Insalata mista	Risotto con salsiccia Parmigiano reggiano verdura cotta	pasta pomodoro vitello ai ferri insalata mista	Pasta al tonno e olive Polpette al miglio Verdura cotta
Martedì	Pasta all'olio Polpette di zucchine alla pizzaiola Verdura cotta	Pasta al ragù di lenticchie Arrosto di vitello Verdura cotta	Pasta con i broccoli Omelette al formaggio Insalata	Pasta speck e zafferano Hamburger di ceci Verdura cotta	Polenta Spezzatino di manzo
Mercoledì	Minestrone di verdura con orzo Bastoncini di pesce fatti in casa Insalata mista	Gateau di patate e zucca Insalata mista	Passato di verdure con crostini Involtini di prosciutto cotto e formaggio Verdura cotta	Veilutata di patate e porri con orzo o farro Affettato Insalata mista	Crema di fagioli cannellini con pasta Insalata mista
Giovedì	Cous cous di pollo e verdure Insalata mista	Gnocchi alla romana Polpette di verdure e legumi Verdura cotta	Panino con hamburger Patatine al forno	Tortellini di carne al pomodoro Tomino alla piastra Verdura cotta	Risotto agli asparagi Tortino di farro, ricotta e verdure Verdura cotta
Venerdì	Risotto zafferano Hamburger vegetale Verdura cotta	Risotto al radicchio Bocconcini di lonza all'ortolana	Conchiglie con ricotta e spinaci Polpette di tonno Insalata mista	Pasta in salsa aurora polpettone di vitello arlecchino Insalata mista	Torta salata con zucchine Insalata mista



CONSIGLI PER LA CENA

Il pasto alla mensa non è l'unico della giornata. Per una sana alimentazione è importante seguire una **dieta varia ed equilibrata**, non solo a scuola ma anche a casa, scegliendo cibi in grado di garantire il giusto apporto nutrizionale complessivo.

Cosa fare per cena?

Ecco alcuni consigli per integrare la cena con il pranzo; non è necessario seguirli alla lettera: ogni alimento suggerito può essere sostituito a piacere con un altro dello stesso gruppo alimentare.

Una **dieta completa** è la somma di tutti i **5 pasti della giornata**, consumati sia a scuola (merenda dell'intervallo, pranzo) che a casa (colazione, merenda pomeridiana e cena).

Per ottenerla basta rispettare le **frequenze di consumo consigliate** per ogni classe di alimenti, così come indicato nella piramide alimentare.

Gruppi alimentari

1) CEREALI E TUBERI (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, farro, patate)

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di energia immediata perché contengono carboidrati.

2) FRUTTA E VERDURA

Questo gruppo è la principale fonte di vitamine, sali minerali e fibre. È bene che gli alimenti di questo gruppo siano freschi, colorati, variati e abbondanti.

3) LATTE E DERIVATI (latte, yogurt, formaggi e latticini)

Gli alimenti di questo gruppo contengono inoltre proteine di ottima qualità biologica ed alcune vitamine, soprattutto B2 e A.

4) CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI

Questi alimenti forniscono all'organismo proteine di ottima qualità, ferro e vitamine.

Consumo settimanale consigliato : 2/4 volte le uova, 2/3 volte la carne (preferendo quella bianca), 3/4 volte il pesce (preferendo quello azzurro), 3 volte i legumi, 1 porzioni di salumi (evitando gli insaccati: salame, salsicce, mortadella).

5) OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Questo gruppo comprende grassi di origine vegetale e animale, indispensabili a coprire il fabbisogno calorico se introdotti in quantità moderate e con preferenza per quelli vegetali come l'olio extravergine d'oliva.