

A.T.I.



Lun 19 sett. 17 ott.	Mart 20 sett. 18 ott.	Merc 21 sett. 19 ott.	Giov 22 sett. 20 ott	Ven 23 sett. 21 ott.
Pasta al pomodoro e basilico Frittata cotto e fontina Pisellini all'olio Frutta di Stagione	Passato di verdura con riso Pepite d'oro Pomodori / insalata Frutta di Stagione	Pasta tricolore al burro Manzo alla pizzaiola Zucchine trifolate Frutta di Stagione	Pasta al pesto Fontina Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Pasta pomodoro e ricotta Spezzatino di tacchino Insalata verde Frutta di Stagione
Lun 26 sett. 24 ott.	Mart 27 sett. 25 ott.	Merc 28 sett. 26 ott.	Giov 29 sett. 27 ott	Ven 30 sett. 28 ott
Pasta olio e parmigiano Bastoncini di pesce in forno Carote all'olio Frutta di Stagione	Pasta al ragù Frittata Insalata mista Frutta di Stagione	Risotto con zucchine Pecorino Pomodori / insalata Frutta di Stagione	Pasta al pomodoro Arista agli aromi Finocchi crudità Frutta di Stagione	Gnocchi al pesto Petto di pollo alla salvia Fagiolini all'olio Frutta di Stagione
Lun 3 ott.	Mart 4 ott.	Merc 5 ott.	Giov 6 ott	Ven 7 ott.
Riso al pomodoro Tacchino arrosto Pisellini all'olio Frutta di Stagione	Ravioli burro e salvia Mozzarella Pomodori / insalata Frutta di Stagione	Pasta al pesto Prosciutto crudo / cotto *1 Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Pasta all'olio Pollo arrosto Zucchine trifolate Frutta di Stagione	Pasta mediterranea Crocchette di pesce Purè di patate Frutta di Stagione
Lun 10 ott.	Mart 11 ott.	Merc 12 ott.	Giov 13 ott	Ven 14 ott.
Tortelli di patate rosè Frittata Carote prezzemolate Frutta di Stagione	Pasta al pesto Manzo arrosto con pomodoro Patate lesse Frutta di Stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo al latte Spinaci saltati Frutta di Stagione	Pasta con le vongole Prosciutto crudo/cotto*1 Insalata verde con mais Frutta di Stagione	Riso all'olio Caciotta Pomodori o zucchine trifolate Frutta di Stagione



A.T.I.

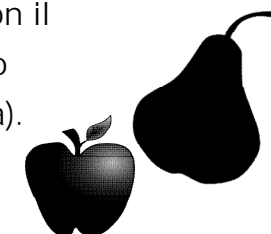


Lun 31 ott. 28 nov. 16 genn.	Mart 29 nov. 17 genn	Merc 2 nov. 30 nov. 18 genn	Giov 3 nov. 1 dic. 19 genn	Ven., 4 nov. 2 dic. 20 genn
Risotto alla parmigiana Merluzzo aromatizzato Carote all'olio Frutta di Stagione	Lasagne al Forno Bocc. Parmigiano Insalata verde Frutta di Stagione	Riso al pomodoro Pane e olio Fagioli Frutta di Stagione	Passato di verdura con orzo Tacchino agli aromi Purè di patate Frutta di Stagione	Pasta tricolore al burro Arista al forno Bietola saltata Frutta di Stagione
Lun 7 nov. 5 dic. 23 genn	Mart 8 nov. 6 dic. 24 genn	Merc 9 nov. 7 dic. 25 genn.	Giov 10 nov. 26 genn.	Ven 11 nov. 9 dic 27 gen
Pasta all'olio Frittata con patate Insalata mista Frutta di Stagione	Passato di verdura con pasta Prosciutto crudo/cotto*1 Patate prezzemolate Frutta di Stagione	Riso e lenticchie Petto pollo fritto Carote all'olio Frutta di Stagione	Pastina in brodo Manzo al pomodoro Patate lesse Frutta di Stagione	Pasta al pomodoro Parmigiano Pisellini all'olio Frutta di Stagione
Lun 14 nov. 12 dic	Mart 15 nov. 13 dic	Merc 16 nov. 14dic.	Giov 17 nov. 15 dic.	Ven. 18 nov. 16 dic
Tortelli Burro e Salvia Prosciutto crudo/cotto*1 Spinaci saltati Frutta di Stagione	Pasta al Pomodoro Spezzatino di manzo Crocchette di patate Frutta di Stagione	Pastina in brodo Fesa di tacchino arrosto Carote filangè Frutta di Stagione	Pasta al salmone Frittata Pisellini all'olio Frutta di Stagione	Polenta al ragù Mozzarella Insalata Frutta di Stagione
Lun 21 nov. 9 gen	Mart 22 nov. 10 genn	Merc 23 nov. 11 genn	Giov 24 nov. 12 genn.	Ven 25 nov. 13 genn
Cappelletti in Brodo Crocchette di pesce al forno Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Risotto ai Porri Arista agli aromi Purè di patate Frutta di Stagione	Passato di Ceci con pasta Stracchino Bietola all'olio Frutta di Stagione	Gnocchi al Pomodoro Pollo arrosto Finocchi crudità Frutta di Stagione	Pasta all'Olio Prosciutto crudo/cotto*1 Carote all'olio Frutta di Stagione

SPUNTINI E MERENDE

Fondamentale dopo un buona prima colazione, che gli spuntini siano piccoli (5-10% del fabbisogno calorico giornaliero), pertanto è da incoraggiare il consumo di frutta fresca a metà mattina.

Per questo in alcuni plessi scolastici che hanno dato la disponibilità, è stato attivato il "progetto colazione" con il quale i bambini a metà mattina consumano tutti un frutto o un altro prodotto diverso, ma con minimo apporto calorico, come ad esempio un pacchettino di crackers, o un piccolo plum-cake allo yogurt (1-2 volte a settimana).



A.T.I.



Lun 19 dic.	Mart 20 dic.	PRANZO di NATALE	Giov 22 dic.
Passato di verdura con riso Tacchino arrosto Bietola saltata Frutta di Stagione	Pasta al forno Prosciutto crudo/cotto*1 Carote filangè Frutta di Stagione	Cappelletti in brodo Crocchette di pollo Patatine tipo Pai Panettone o Pandoro	Pasta all'olio Merluzzo vapore Fagioli uccelletto Frutta di stagione

QUANTA ATTIVITA' FISICA FANNO I NOSTRI BAMBINI?

Circa 3 bambini su 10 trascorre più di due ore al giorno davanti alla Tv o ai videogiochi.

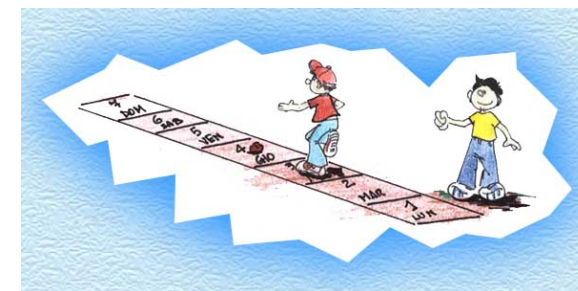
Circa la metà dei bambini ha un televisore nella propria cameretta.

Solo 2 bambini su 10 ha un livello di attività fisica raccomandata per la sua età.

per una corretta alimentazione anche un maggior livello di attività fisica, proponendo cibi sani, e giochi di movimento.

PROPOSTA: fare una ricerca sui giochi dei nonni e sui giochi negli altri paesi, e poi.....provarli!

Interessante ad esempio sapere che nel Madagascar c'è un gioco chiamato "LO SPARPAGLI ASTORIE" nel quale vince...CHI SI DIVERTE DI PIU'!!!



A.T.I.



Lun 30 genn. 27 febb. 26 mar.	Mart 31 genn. 28 febb. 27 mar	Merc 1 febb. 29 febb. 28 mar.	Giov 2 febb. 1 mar. 29 mar.	Ven 3 febb. 2 mar. 30 mar.
Pasta al ragù / Polenta al ragù (a marzo) Tacchino arrosto Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Pasta all'olio Spezzatino manzo pomodoro Carote lesse Frutta di Stagione	Passato di verdura con riso Filetti merluzzo prezzemolati Purè di patate Frutta di Stagione	Lasagne al ragù di carne Parmigiano Spinaci saltati Frutta di Stagione	Crema di fagioli con pasta Pane e olio Insalata di carote e finocchi Frutta di Stagione
Lun 6 febb. 5 mar. 2 apr.	Mart 7 febb. 8 mar. 5 apr.	Merc 9 febb. 9 mar. 6 apr.	Giov 10 febb. 10 mar. 7 apr.	Ven 11 febb. 11 mar. 8 apr.
Risotto di zucca Arista agli aromi Carote stufate Frutta di Stagione	Gnocchi al Pomodoro Platessa frita Insalata verde con mais Frutta di Stagione	Cappelletti in Brodo Pecorino Bietola all'olio Frutta di Stagione	Pasta al ragù Petto di pollo alla mugnaia Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Pasta al burro Frittata Pisellini all'olio Frutta di Stagione
Lun 13 febb. 12 mar.	Mart 14 febb. 13 mar.	Merc 15 febb. 14 mar. 11 apr	Giov 16 febb. 15 mar. 12 apr.	Ven. 17 febb. 16 mar. 13 apr.
Pastina in brodo Crocchette di pesce Insalata mista Frutta di stagione	Pasta tricolore all'olio Cosce pollo arrosto Purè di patate Frutta di Stagione	Ravioli al pomodoro Prosciutto crudo/ cotto*1 Tris di verdure al vapore Frutta di Stagione	Passato di verdura con riso Vitellone arrosto Bietole all'olio Frutta di Stagione	Pasta al pesto d'inverno Pane e olio Fagioli Frutta di Stagione
Lun 20 febb. 19 mar.	Mart 21 febb. 20 mar.	Merc 22 febb. (ceneri) 21mar.	Giov 23 febb. 22 mar.	Ven 24 febb. 23 mar.
Tagliatelle al pomodoro Prosciutto crudo/cotto*1 Finocchi filangè Frutta di Stagione	Vellutata di ceci con Pasta Stracchino Spinaci all'olio Frutta di Stagione	Pasta alla pizzaiola Arista arrosto/ bastoncini di Pesce (22 febbraio) Purè di patate Frutta di Stagione	Pastina in brodo Pepite d'oro Carote filangè Frutta di Stagione	Pasta alla marinara Merluzzo aromatizzato Patate lesse Frutta di Stagione

I BIS?

Vista l'incidenza di sovrappeso ed obesità in età evolutiva, gli eccessi alimentari sono da scoraggiare, pertanto le Linee di Indirizzo indicate come fonte, consigliano di evitare di dare il "BIS" o meglio di limitarlo eventualmente alle sole frutta e verdure, cotte o crude (eccetto patate e legumi).



A.T.I.



Lun 16 apr. 14 mag. 11 giu	Mart 17 apr. 15 mag. 12 giu	Merc 18 apr. 16 mag. 13 giu	Giov 19 apr. 17 mag. 14 giu.	Ven 20 apr. 18 mag. 15 giu.
Pasta alle vongole Bresaola/prosciutto cotto*1 Pomodori Frutta di stagione	Pasta al pesto Pepite d'oro Carote filangè Frutta di Stagione	Ravioli burro e salvia Mozzarella Ratatouille di verdure Frutta di Stagione	Pasta fredda al pomodoro Crocchette di pesce Pisellini all'olio Frutta di Stagione	Risotto di carote Manzo al pomodoro Zucchine trifolate Frutta di Stagione
Lun 23 apr. 21 mag. 18 giu	Mart. 24 apr. 22 mag. 19 giu.	Merc 23 mag. 20 giu.	Giov 26 apr. 24 mag. 21 giu.	Ven 27 apr. 25 mag. 22 giu.
Gnocchi al pomodoro Pecorino toscano Insalata mista Frutta di Stagione	Pasta al pesto Pollo arrosto Zucchine trifolate Frutta di Stagione	Pasta al ragù Frittata cotto e fontina Pomodori Frutta di Stagione	Risotto agli asparagi Arista al forno Carote filangè Macedonia	Pasta al pomodoro e basilico/ Pane e olio Fagioli Frutta di Stagione
Lun 28 mag. 25 giu.	Mart 29 mag. 26 giu.	Merc 2 mag. 30 mag. 27 giu.	Giov 3 mag. 31 mag. 28 giu.	Ven 4 mag. 1 giu. 29 giu.
Pasta al pesto Frittata Pisellini all'olio Frutta di Stagione	Crema di verdure estive con crostini di pane Spezzatino di tacchino al limone Insalata Frutta di Stagione	Pasta fredda al pomodoro Prosciutto crudo/cotto*1 Zucchine trifolate Frutta di Stagione	Pasta al burro Manzo arrosto Fagiolini all'olio Frutta di Stagione	Pasta alla pizzaiola Merluzzo aromatizzato Pomodori Frutta di Stagione
Lun 7 mag. 4 giu.	Mart 8 mag. 5 giu.	Merc 9 mag. 6 giu.	Giov 10 mag. 7 giu.	Ven 11 mag. 8 giu.
Tagliatelle paglia e fieno al pomodoro Arista Zucchine trifolate Frutta di Stagione	Insalata di riso Mozzarella Pomodori e cetrioli Frutta di stagione	Pasta al pesto Petto di pollo alla salvia Purè di patate / patate lesse Frutta di Stagione	Pasta al ragù di mare Prosciutto crudo/ cotto*1 Insalata e pomodori Frutta di Stagione	Pasta al burro Bastoncini di pesce Carote all'olio Frutta di Stagione

Il menù ogni giorno comprende pane
*1 = variazione per la scuola
dell'infanzia *2 =
variazione per la scuola
secondaria di primo grado
PEPITE D'ORO = bocconcini
di pollo impanati e fritti

BIBITE?

In media una lattina di bibite zuccherate (33 cl), contiene circa 40-50 g di zuccheri aggiunti, pari a 5-8 cucchiaini di zucchero. E' chiaro quindi che le bevande zuccherate possono contribuire a favorire il sovrappeso e l'obesità, oltre che lo sviluppo di carie dentarie.



CONSIGLIO: cercare di bere prevalentemente acqua.