



**Menù autunno/inverno**

A.S. 2025/2026

**Comune di Grezzana**

**Scuole primarie**

Gentili Genitori,

Come tutti ben sappiamo, una buona alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere e della salute dei nostri bambini; la ristorazione scolastica, attraverso menu semplici ed equilibrati, esercita la sua duplice funzione nutrizionale ed educativa. Il pasto in mensa rappresenta non solo una preziosa occasione per il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma anche un momento strategico per l'educazione al gusto, la condivisione e la socializzazione.

Nella predisposizione del menu sono stati presi in considerazione due importanti documenti: i nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le “Linee Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica” della Regione Veneto, ed. 2022.

Frequenza degli alimenti settimanale per i menu scolastici – Linee Guida Regione Veneto

PIATTO	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali asciutti	3-4	12-16
Primi piatti a base di cereali in brodo	1-2	4-8
Carne rossa (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne bianca (avicola: pollo, tacchino)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo non prefritti		0-1
Tonno (solo per le scuole primarie)		0-1
Legumi	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto cotto)		0-2
Verdura cotta e/o cruda	Tutti i giorni	
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni	
Pane	Tutti i giorni	
Patate / purè	0-1	4
Yogurt*	0-1	4
Prodotti da forno dolci*		1

\*Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione, privilegiando quest'ultima.

**NOTA BENE: il menu potrà subire delle variazioni (in ogni caso conformi alle indicazioni delle Linee Guida) che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici.**

## CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

### Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

In una buona prima colazione devono essere presenti tutti e tre i nutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Sarebbe dunque ottimo consumare ogni giorno:

- Una porzione di latte o yogurt, alimenti utili per l'apporto di proteine, grassi, minerali e vitamine;
- Fette biscottate, pane, biscotti secchi semplici, cereali poco zuccherati; eventualmente, aggiungere della marmellata, del miele, e molto occasionalmente anche altre creme spalmabili;
- Frutta fresca di stagione o succhi di frutta di ottima qualità (90-100% di frutta).

### Merende (5-10% dell'energia giornaliera totale)

Fondamentali per garantire un buon rifornimento di energia al corpo e al cervello, le merende non devono tuttavia appesantire.

- Per la merenda del mattino preferire prodotti semplici come frutta o yogurt;
- Per la merenda del pomeriggio vanno privilegiati prodotti da forno dolci (vedi colazione) o salati (crackers poveri di sale, pane e olio, occasionalmente pane e affettato); preferibilmente non più di una volta a settimana è possibile prevedere anche un dolce, meglio ancora se fatto in casa.

È in genere una buona regola evitare il consumo di bevande zuccherate / succhi di frutta, preferendo piuttosto la frutta, ma stando comunque attenti a non eccedere il consumo di 3 frutti giornalieri.

### Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

Consultando il menu scolastico, che offre un'ottima traccia di riferimento (per tutta la famiglia!) per il pasto serale, scegliere come segue:

- Se a pranzo si è consumato un primo piatto in brodo + carne o pesce + verdure e pane, a cena si consiglia un piccolo primo piatto asciutto + formaggio oppure uova oppure legumi + verdure e pane;
- Se a pranzo si è consumato un primo piatto asciutto + uova/formaggio/legumi + verdure e pane, a cena si consiglia un primo piatto in brodo + carne oppure pesce oppure uova.

Per l'alternanza dei secondi piatti a cena, si può far riferimento alle frequenze di consumo per il pranzo scolastico consigliate dalle Linee Guida.

**Questi esempi di colazione, merende e cene rispecchiano le indicazioni del modello Mediterraneo, sinonimo di alimentazione sana e dalla spiccata valenza protettiva contro patologie cronico-degenerative.**



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1a SETTIMANA 20.10 - 24.10	PASTA ALLA PIZZAIOLA	RISOTTO AL RADICCHIO (sugo bianco)	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO	CREMA DI CECI E ZUCCA CON RISO	PASTA INTEGRALE AL POMODORO E OLIVE	
	TONNO ALL'OLIO	PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS	FORMAGGIO MOZZARELLA	BURGER DI MANZO AL FORNO	FRITTATA AL FORNO	
	CAPPUCIO JULIENNE	CAVOLFIORI' AL FORNO	FINOCCHIO JULIENNE	PURE' DI PATATE	SPINACI' ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	
2a SETTIMANA 27.10 - 31.10	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	CREMA DI PATATE E CANNELLINI CON CROSTINI	PIZZA MARGHERITA piatto unico)	PASTA AL PESTO INVERNIALE	Halloween "OCCHI STREGATI" (gnocchi di patate alla crema di zucca)	
	BASTONCINI DI MERLUZZO' AL FORNO	UOVA STRAPAZZATE		COSCETTA DI POLLO AL FORNO	"FANTASMINI" (formaggio mozzarella)	
	BROCCOLI' ALL'OLIO EVO	PATATE AL ROSMARINO	CAROTE JULIENNE	ERBETTE' ALL'OLIO EVO	"DITA DI STREGA" (patate al forno con ketchup)	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	"DOLCETTO O SCHERZETTO?" (biscotto di Halooween)	
3a SETTIMANA 03.11 - 07.11	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	RISO ALLO ZAFFERANO	PASSATO DI VERDURE CON ORZO	PASTA AL RAGU'	PASTA AL POMODORO	Il menù settimanale prevede: - L'acqua sempre disponibile; - Formaggio Grana Padano grattugiato disponibile per il condimento dei primi piatti; - Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale; - Frutta fresca: frutta fresca di stagione di almeno 3 tipologie diverse la settimana (mele, arance, mandaranci, mandarini, pere, banane)
	UOVA STRAPAZZATE CON VERDURE INVERNALI	LENTICchie IN UMIDO	BOCCONCINI DI POLLO AL POMODORO	FORMAGGIO MOZZARELLA	POLPETTE DI PESCE' AL FORNO	
	CAVOLFIORI' AL FORNO	ERBETTE ALL'OLIO EVO	PATATE ALL'OLIO EVO	CAPPUCIO JULIENNE	CAROTE' ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
4a SETTIMANA 10.11 - 14.11	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	
	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA	PIZZA MARGHERITA (piatto unico)	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CREMA DI CAROTE CON PASTINA	RISO ALLA CREMA DI ZUCCA	Utilizzo della colorazione menu • Sfondo giallo: piatti a base di pesce • Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina • Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio • Sfondo viola: piatti a base di uova • Sfondo arancione: piatti a base di legumi • Sfondo verde: piatti a base di carni bianche
	PISELLI' AL POMODORO		FRITTATA AL FORNO	MERLUZZO' ALLA VICENTINA	BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI	
	CAROTE AL TEGAME	FINOCCHI JULIENNE	SPINACI' ALL'OLIO EVO	POLENTA	BROCCOLI' AL FORNO	
	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
5a SETTIMANA 17.11 - 21.11	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	
	PASTA AL SALMONE (sugo bianco)	RISO ALLA PARMIGIANA	PASTA ALL'ORTOLANA	VELLUTATA DI CANNELLINI E POMODORO CON CROSTINI	GNOCCHI DI PATATE ALL'OLIO E SALVIA	I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.
	FORMAGGIO MOZZARELLA	POLPETTE DI PESCE AL FORNO	LONZA DI MAIALE AL FORNO	UOVA STRAPAZZATE CON VERDURE INVERNALI	AFFETTATO DI TACCHINO	
	INSALATA VERDE	CAROTE ALL'OLIO EVO	BROCCOLI' ALL'OLIO EVO	PATATE ALL'OLIO EVO	CAROTE JULIENNE	
	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
6a SETTIMANA 24.11 - 28.11	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CREMA DI CAROTE CON FARRO	RISOTTO ALLA ZUCCA	PIZZA MARGHERITA (piatto unico)	PASTA ALLA MAMMAROSA	
	BASTONCINI DI MERLUZZO' AL FORNO	BURGER DI CARNI BIANCHE	UOVA STRAPAZZATE IN SALSA DI POMODORO AL PROFUMO DI BASILICO		POLPETTE DI CECI AL POMODORO	
	SPINACI' ALL'OLIO EVO	PURE' DI PATATE	FINOCCHIO' AL FORNO	CAPPUCIO JULIENNE	CAROTE' ALL'OLIO EVO	
	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
7a SETTIMANA 01.12 - 05.12	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
	RISOTTO AI PORRI	PASTA AL PESTO INVERNIALE	PASTA AL POMODORO	PASTA ALLA CREMA DI VERDURE* (sugo rosso)	PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA	
	TONNO ALL'OLIO	COSCETTA DI POLLO AL FORNO	FILETTO DI MERLUZZO' ALLA PIZZAIOLA	POLPETTINE DI MANZO	FORMAGGIO STRACCHINO	
	CAROTE JULIENNE	CAVOLFIORI' AL FORNO	ERBETTE' ALL'OLIO	CAROTE' ALL'OLIO EVO	PATATE E ZUCCA AL ROSMARINO	
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
8a SETTIMANA 08.12 - 12.12	PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	PANE COMUNE	
	Festa dell'Immacolata Concezione	PASTA AL RAGU'	RISOTTO AI FORMAGGI	PASTA AL POMODORO	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL BURRO E SALVIA	
		FORMAGGIO ASIAGO	AFFETTATO DI TACCHINO	POLPETTINE DI PESCE AL FORNO	PISELLI' PREZZEMOLATI	
		FINOCCHI JULIENNE	CAROTE JULIENNE	CAVOLFIORI' AL FORNO	SPINACI' ALL'OLIO EVO	
		YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	
		PANE COMUNE	PANE COMUNE	PANE INTEGRALE	PANE COMUNE	