

**Menù Autunno – Inverno Scuola dell’Infanzia (in vigore da ottobre a marzo)**  
**\_Comune di Roccaraso**

**AUTUNNO- INVERNO I SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro e basilico	Tagliolini o sagnette con legumi	Pasta in bianco olio e parmigiano	Pasta con tonno	Risotto alla zucca
Rollè di tacchino	Frittata al forno con mozzarella	Fettina alla pizzaiola (o straccetti)	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Polpette di pesce al pomodoro
Bieta lessa olio e limone	Carote a julienne	Finocchi gratinati	Insalata di lattuga, carote e finocchi	Lattuga a striscioline
	Dolce*			

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario “Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica”).

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, BANANA, ARANCIA, MANDARINI**  
**PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**

**AUTUNNO- INVERNO II SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta in bianco olio e parmigiano	Gnocchetti al pomodoro	Orzo o pasta con legumi	Riso con spinaci, broccoli o cime di rapa	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta
Ciliegine di mozzarella o caciottina	Polpette di maiale	Sformato di patate	Bocconcini di pollo croccanti	Palombo (merluzzo, sogliola, platessa) di pesce in umido
Insalata mista	Spinaci al parmigiano	Lattuga a striscioline	Finocchi gratinati (o altro ortaggio/verdura di stagione) al forno	Carote alla julienne
			Dolce*	

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario “Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica”).

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, BANANA, ARANCIA, MANDARINI**  
**PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**



**AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto alla zucca	Tagliatelle al ragù di carne	Pasta in bianco olio e parmigiano	Orzo o pasta con legumi	Pasta al pomodoro e basilico
Straccetti di tacchino	Polpette ricotta e spinaci	Bocconcini di carne in umido	Frittata al forno con patate	Crocchette di pesce
Cavolfiori (gratinati o altro ortaggio stagionale)	Insalata mista	Bieta lessa olio e limone o altra verdura di stagione	Carote alla julienne	Insalata lattuga e finocchi
			Dolce	

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, BANANA, ARANCIA, MANDARINI  
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**

**AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta all'ortolana (con ortaggi di stagione)	Pasta e piselli (o altro legume)	Riso del marinaio	Quadrucci in brodo vegetale	Gnocchetti al pomodoro
Spezzatino di vitello alla genovese	Prosciutto cotto	Frittata al forno con spinaci	Cotolette di pollo al forno	Merluzzo gratinato al forno
Spinaci al limone	Carote alla julienne e cappuccio	Lattuga a striscioline	Purea di patate	Insalata mista
	Dolce*			

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, BANANA, ARANCIA, MANDARINI  
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**



**Menù Primavera-Estate Scuola dell'Infanzia (in vigore nel mese di settembre e da aprile a chiusura dell'anno scolastico)**  
**\_Comune di Roccaraso**

**PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e piselli	Pasta in bianco olio e parmigiano	Pasta con tonno e pomodorini	Risotto agli asparagi
Petto di tacchino alla salvia	Omelette con mozzarella	Hamburger	Prosciutto cotto	Merluzzo gratinato al forno
Verdura in teglia	Carote a julienne Dolce*	Insalata mista con pomodorini	Insalata di lattuga, carote e finocchi	Fagiolini

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA**  
**PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**

**PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro	Risotto gamberetti e zucchine	Pasta con crema di carciofi	Pasta con legumi	Pasta al sugo di pomodoro e olive
Bocconcini di pollo croccanti	Crescenza o tocchetti di parmigiano	Polpette di maiale (magro)	Frittata al forno con zucchine	Polpette di pesce al pomodoro
Insalata di pomodori	Insalata mista	Lattuga a striscioline Dolce*	Patate al forno	Zucchine trifolate

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA**  
**PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**



**PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta all'ortolana o insalata di pasta mediterranea	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Risotto piselli e zafferano	Pasta con zucchine	Pasta in bianco olio e parmigiano
Frittata al forno con spinaci	Scaloppine o spezzatino di vitello	Ciliegine di mozzarella o caciottina	Rollè di tacchino	Crocchette di pesce
Carote e finocchi alla julienne	Verdura in teglia	Insalata mista con pomodorini	Fagiolini	Carote alla julienne
			Dolce*	

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA  
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**

**PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta o Riso del marinaio	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta e legumi o Farro in insalata con legumi e ortaggi	Risotto primavera o insalata di riso	Gnocchetti al pomodoro
Prosciutto cotto	Arista di vitello	Frittata al forno con patate	Cotolette di pollo al forno	Filetti di platessa al forno
Carote e patate lesse in insalata	Insalata, lattuga e pomodori	Lattuga a striscioline	Carote e finocchi alla julienne	Zucchine trifolate
		Dolce*		

\*Dolce: possibilmente prodotto dalla cucina e/o, comunque, preparazioni molto semplici (vedi ricettario "Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica").

**FRUTTA FRESCA A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE: MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA  
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE**



#### MODIFICHE DIETA MUSULMANA PER GLI ASILI NIDO

- **MENÙ AUTUNNO INVERNO**

**II settimana LUNEDI:** sostituire 30 g di prosciutto cotto con 40 g di ciliegine di mozzarella

**III settimana MERCOLEDI:** preparare lo sfornato senza prosciutto

**IV settimana GIOVEDI:** sostituire 30 g di prosciutto crudo con 25 g di tocchetti di parmigiano

- **MENÙ PRIMAVERA ESTATE**

**II settimana MARTEDI:** sostituire 30 g di prosciutto cotto con merluzzo gratinato (vedi ricetta e quantità venerdì IV settimana)

**IV settimana SABATO:** sostituire 30 g di prosciutto crudo con 40 g di ciliegine di mozzarella

#### MODIFICHE DIETA MUSULMANA PER INFANZIA PRIMARIA E MEDIE

- **MENÙ AUTUNNO INVERNO**

**II settimana MARTEDI:** sostituire la carne di maiale delle polpette con l'equivalente in carne di vitellone o vitello

**II settimana MERCOLEDI:** preparare lo sfornato senza prosciutto

**IV settimana MARTEDI:** sostituire il prosciutto crudo / cotto con tocchetti di parmigiano (30 g per l'infanzia, 40 g per la primaria, 50 g per le medie)

- **MENÙ PRIMAVERA ESTATE**

**I settimana GIOVEDI:** sostituire il prosciutto crudo con mozzarella o caciottina (50 g per l'infanzia, 60 g per la primaria, 80 g per le medie)

**II settimana MERCOLEDI:** sostituire la carne di maiale delle polpette con l'equivalente in carne di vitellone o vitello

**IV settimana LUNEDI:** sostituire il prosciutto cotto con crescenza (50 g per l'infanzia, 60 g per la primaria, 80 g per le medie)



#### 4.9 **DIETA IPOLIPIDICA**

La dieta ipolipidica, comunemente definita "dieta leggera", può sostituire il menù giornaliero se il bambino non sta bene a causa di disturbi gastrointestinali o pregressi febbrili che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Può essere somministrata per un giorno o comunque periodi molto brevi (2-3 giorni) senza certificato medico, mentre per periodi superiori, dopo accertamento medico, occorre seguire l'iter delle diete speciali.

La dieta ipolipidica richiede le seguenti attenzioni rispetto al menù scolastico:

- **PRIMI PIATTI:** Pasta o riso, asciutto o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro. Eventualmente poco parmigiano con stagionatura di almeno 24 mesi.
- **SECONDI PIATTI:** Carne bianca magra o pesce magro al vapore, alla piastra, bollito; ricotta magra di vacca; parmigiano a tocchetti.
- **CONTORNI:** Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone.
- **FRUTTA:** libera, con preferenza per mela e banana, escludendo pera, prugna e kiwi in caso di pregressa diarrea.

I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a restrizione calorica, in quanto priva di significato, anzi va assolutamente evitato il digiuno protratto.

Nel periodo in cui il bambino frequenta l'asilo nido, il personale si può trovare a dover fronteggiare alcune condizioni acute e a dover gestire sintomi come vomito, febbre alta e diarrea.

##### **Febbre alta (iperpiressia)**

Il bisogno principale del bambino è bere, per riacquistare i liquidi eventualmente persi con l'aumentata traspirazione e gli atti espiratori più frequenti. E' bene offrire bevande leggermente zuccherate, per combattere anche l'acetone (chetosi), frequente durante la febbre.

##### **Vomito**

Può essere facilmente gestito con l'assunzione a piccoli sorsi o a cucchiari (10 cc ogni 4-5 minuti) di bevande fresche, leggermente zuccherate. Possibilmente utilizzare le soluzioni reidratanti orali disponibili in commercio, da somministrare a piccoli sorsi.

##### **Diarrea**

In caso di diarrea (associata a febbre e/o vomito) è fondamentale far bere il bambino, contrastando così la perdita eccessiva di liquidi corporei. Si può procedere con una Dieta Idrica per non più di 6-8 ore, secondo giudizio del pediatra. Va assolutamente evitato il digiuno prolungato, perché favorisce l'acetone e il protrarsi della diarrea.

