

NOTE INTEGRATIVE AL MENU'

- La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto (al netto degli scarti).
- **Acqua** da bere liscia.
- **E' importante variare il menù in base alla stagionalità degli alimenti.**
 - **Menu autunno/inverno:** in vigore dal 1 settembre al 31 marzo.
 - **Menu primaverile/estivo:** in vigore dal 1 aprile al 30 giugno.
- **PRIMI PIATTI:**
 - I formati di pasta possono essere variati.
 - È possibile utilizzare brodo vegetale per condire pasta o riso (brodo vegetale: patate 50 g, carote 20 g, zucchine 50 g e pomodori 20 g).
 - Aggiungere per la pasta e per il riso pomodoro q.b. e parmigiano gr. 20.
- **SECONDI PIATTI:**
 - **Carne bianca / rossa:** pollo, tacchino, bovino.
 - **Pesce:** platessa, merluzzo, nasello (surgelati).
 - **Formaggi freschi:** Mozzarella, stracchino, ricotta.
 - **Uova:** per la preparazione di frittate è consentito l'utilizzo di uova **pastorizzate**.
- **VERDURE (cotte o crude):** in caso di necessità le tipologie di verdure possono essere diversificate rispetto a quelle previste, ma garantendo il rispetto di stagionalità e variabilità.
 - **Verdure autunno/inverno:** finocchi, carote, spinaci, bieta, insalata, zucca, fagiolini, broccoli, scarola.
 - **Verdure primavera/estate:** pomodori, zucchine, fagiolini, spinaci, melanzane, bieta.
- **FRUTTA:** rispettare la stagionalità della frutta.
 - **Banana:** una volta a settimana.
 - **Frutta autunno/inverno:** alternare mele, pere, melone, arance, mandarini, kiwi e banane.
 - **Frutta primavera estate/estate:** alternare mele, pere, melone, anguria, albicocche, pesche, susine, banane.
- **DESSERT:** una volta a settimana, in sostituzione della frutta, è previsto un dessert tipo yogurt, budino, una torta semplice (allo yogurt, a frutta o al cioccolato) o una crostata di frutta.
- Le modalità di preparazione dei piatti possono essere diversificate, se necessario, rispetto a quelle previste (es. secondi piatti dorati, pizzaiole, arrostiti, contorni all'olio, stufati, in umido, ecc.).
- Limitare l'uso del sale nella preparazione dei piatti, preferibilmente utilizzare **sale iodato**.
- Le suddette variazioni devono essere effettuate nel rispetto dell'equilibrio nutrizionale e calorico del pranzo, pertanto non possono essere variati gli abbinamenti giornalieri previsti dal menù.

