

## Il Pasto della sera: idee e suggerimenti – inverno 09/10



Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	venerdì
Petto di pollo ai ferri Lattuga, radicchio e noci Macedonia di frutta fresca	Spaghetti al sugo di salmone Broccoletti all'olio e limone frutta fresca	Pasta e fagioli borlotti <sup>o</sup> Carciofi alla giudea Verdure in pinzimonio	Tortelloni di zucca Insalata romana, soncino e scaglie di grana Gelato con frutti di bosco	Coniglio in umido con polenta Verdure al vapore Frutta fresca
Crema di verdure Orata al forno Insalata verde e cavolo rosso	Trenette al pesto Frittata con carciofi Frutta fresca	Spaghetti al sugo di noci Cacciotella e taleggio O provolone e robiola Carote grattugiate	Lasagne al forno di magro Verdure grigliate Budino	Roast beef all'inglese o arrosto Patate al forno Frutta fresca
Spezzatino di vitello con patate, carote Frutta fresca	Pizza fantasia o Piadina con crescenza e prosciutto Macedonia di frutta con gelato	Trota al cartoccio Cavolfiori al forno con besciamella Frutta fresca	Minestrone di verdure Asparagi con le uova Frutta fresca	Spaghetti all'aglio e olio Cotoletta alla milanese Verdure in pinzimonio
Risotto con trevisana Scaloppine al limone Spinaci Frutta fresca	Crema di lenticchie con orzo Insalata belga, cavolo e noci Crem caramel	Polenta e brasato Verdure in pinzimonio Gelato	Orecchiette con cime di rapa Cefalo al forno con verdure Frutta fresca	Velluta di verdure con crostini Bresaola Valtellina condita con olio e.v. e limone Insalata di finocchi

Il pasto a scuola non può rappresentare un'occasione isolata di educazione alimentare, ma questa deve continuare anche a casa, con abbinamenti che esaltino e completino le qualità nutrizionali dei cibi

A cura della Tecnologa Alimentare/Nutrizionista -dr.ssa Cristina Valli

## Il Pasto della sera: idee e suggerimenti – inverno 09/10

La tabella vuole essere una proposta e anche uno spunto per arricchire con fantasia la giornata alimentare del bambino e di tutta la famiglia, privilegiando sempre la massima varietà di alimenti.



Nella formulazione del pasto serale valgono i seguenti principi:

- Introduzione del pesce, anche a casa, almeno una volta alla settimana
- Proposta frequente di legumi, ricordando che un piatto di cereali e legumi, è un piatto già completo anche in termini di proteine e non solo. Una pasta e fagioli è un piatto da integrare solo con verdure.
- Anche a cena è importante consumare almeno una porzione di verdura cruda o cotta e/o una porzione di frutta di stagione; complessivamente si consigliano 2 porzioni di verdura e 2/3 frutti al giorno, variando sempre la tipologia.
- Le patate, poiché sono ricche in amido, possono sostituire il primo piatto
- Un dolce, ben fatto, ha una valenza nutrizionale importante e può sostituire un primo o un secondo piatto.
- La frutta secca ha nutrienti pregiati (sali minerali e grassi poliinsaturi), deve essere recuperata e utilizzata nelle insalate, nei sughi, nelle torte, o secondo la vostra fantasia.
- Nel proporre i formaggi si è cercata volutamente la massima varietà, l'idea è quella di far conoscere al bambino i tantissimi e differenti formaggi della nostra tradizione alimentare.
- Infine, molto importante per la salute di tutta la famiglia, l'utilizzo frequente delle brassicace (broccoli, broccoletti, cime di rapa, cavolfiori, ecc) ricche di calcio e di nutrienti antiossidanti e preventivi.