

Dott.ssa Santangelo Marilisa
Bologna Nutritionist

Dottorssa Marilisa Santangelo

Via A. Casalini n.47

P.Iva 06658950824 | Tel. 3200893440 - email: mar.89@live.it

29/08/2023

Menu Autunno - Inverno (2 - 3 anni femmine)

Ho stilato il menù autunno inverno per la fascia d'età relativa alle bambine di 2-3 anni organizzandolo in 4 settimane che si alterneranno in maniera ciclica.

Tali menù sono stati realizzati sulla base del fabbisogno calorico giornaliero medio di circa 1200 kcal/die, nello specifico 1050 kcal/die circa sono stimate per la fascia dei 2 anni, mentre 1280 kcal/die sono stimate per la fascia dei 3 anni.

In accordo con il comune di Belmonte Mezzagno e con i genitori degli alunni che si impegnano a ricoprire il resto del fabbisogno giornaliero totale del bambino nell'arco della giornata esterna al contesto scolastico, i pasti creati si alternano sia in piatti unici che in piatti che vedono la presenza di un primo piatto più un secondo piatto, ben bilanciati gli uni e gli altri nell'arco della settimana. Ogni giorno sono invece sempre presenti frutta fresca di stagione, olio extravergine d'olive e verdure/ortaggi vari.

Ho inserito ogni giorno per tutte le settimane elaborate l'apporto in kcal del singolo pasto, calcolate sulla base del fabbisogno calorico giornaliero, in quanto per questo singolo pasto, ovvero il pranzo, si apporterà circa il 30-35% del fabbisogno giornaliero totale, ovvero circa 420 kcal.

Infine, in fondo a tutte le tabelle ho specificato che è possibile cambiare il menù di ogni singolo giorno con un menù bianco, ovvero pasta con olio extravergine d'olive e grana padano o parmigiano reggiano oppure con sugo di pomodoro (passata), se gli alimenti previsti quel giorno non sono graditi oppure se il bambino/a quel giorno è indisposto.

Tabella bromatologica calcolata per la fascia di 2-3 anni:

- Proteine: 10%, ovvero 11-15g
- Lipidi: 35%, ovvero 15-20g
- Carboidrati: 55%, ovvero 58-65g





Spazio Terapeutico Marina
Beneda Nordovest

Dottorssa Mariisa Santangelo

Via A. Casalini n.47

P.lva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Prima Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 40g Pastina con 40g passato di ceci secchi e 60g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 80g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Riso con 100g broccolo o cavolfiore 25g Grana padano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 40g Pastina con 40g crema di piselli secchi 70g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pasta con 50g ricotta 100g finocchio 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 200g cicoria 35g Orata 10g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione
412 kcal	414 kcal	415 kcal	414 kcal	400 kcal

Seconda Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 50g Pastina con 100g crema di zucca rossa 25g Parmigiano reggiano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 40g Pastina con 40g passato di lenticchie seche 70g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 150g crema di spinaci e carciofi 25g Pollo petto 10g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pasta al forno (anelletti) alla siciliana (45g ragù con macinato di vitello + 150g carote) 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 40g Pastina con 40g crema di fagioli secchi 100g biette 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione
416 kcal	425 kcal	420 kcal	397 kcal	412 kcal



Dott.ssa Marilisa Santangelo
Via A. Casalini n.47
P.Iva 06858950824 | Tel. 3200893440 - email: mar.89@live.it

Terza Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 40g Pastina con 40g passato di lenticchie secche o altri legumi secchi 50g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 417 kcal	PRANZO 50g Pastina con 200g brodo di carne (manzo) 30g vitello 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 395 kcal	PRANZO 50g Pastina con 100g spinaci + 40g ricotta 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 417 kcal	PRANZO 40g Pastina in brodo con 100g patate 100g cardi 15g Grana padano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 422 kcal	PRANZO 50g Pastina con 25g formaggio 100g carciofi 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 403 kcal

Quarta Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 50g Pastina con 40g ragu di carne e 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 392 kcal	PRANZO 40g Riso con 40g hummus di ceci secchi 100g bietole 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 412 kcal	PRANZO 50g Pastina con 50g passata di pomodoro 15g Parmigiano reggiano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 410 kcal	PRANZO 40g Pastina con 40g vellutata di piselli secchi e 50g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 410 kcal	PRANZO 50g Pastina con 50g sugo di pomodoro 30g Mozzarella 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 427 kcal

N.B. se alcuni condimenti per pasta/riso non sono graditi o non possono essere consumati per allergie/intolleranze alimentari è possibile sostituirli con passata di pomodoro o con olio e formaggio



Dott.ssa Santangelo Marilisa
Biologa nutrizionista

Dottressa Marilisa Santangelo

Via A. Casalini n. 47

P.Iva 06858950824 | Tel. 3200893440 - email: mar.89@live.it

29/08/2023

Menu Autunno - Inverno (2 - 3 anni maschi)

Ho stilato il menù autunno inverno per la fascia d'età relativa ai bambini di 2-3 anni organizzandolo in 4 settimane che si alterneranno in maniera ciclica.

Tali menù sono stati realizzati sulla base del fabbisogno calorico giornaliero medio di circa 1250 kcal/die, nello specifico 1130 kcal/die circa sono stimate per la fascia dei 2 anni, mentre 1390 kcal/die sono stimate per la fascia dei 3 anni.

In accordo con il comune di Belmonte Mezzagno e con i genitori degli alunni che si impegnano a ricoprire il resto del fabbisogno giornaliero totale del bambino nell'arco della giornata esterna al contesto scolastico, i pasti creati si alternano sia in piatti unici che in piatti che vedono la presenza di un primo piatto più un secondo piatto, ben bilanciati gli uni e gli altri nell'arco della settimana. Ogni giorno sono invece sempre presenti frutta fresca di stagione, olio extravergine d'oliva e verdure/ortaggi vari.

Ho inserito ogni giorno per tutte le settimane elaborate l'apporto in kcal del singolo pasto.

Infine, in fondo a tutte le tabelle ho specificato che è possibile cambiare il menù di ogni singolo giorno con un menù bianco, ovvero pasta con olio extravergine d'oliva e grana padano o parmigiano reggiano oppure con sugo di pomodoro (passata), se gli alimenti previsti quel giorno non sono graditi oppure se il bambino/a quel giorno è indisposto.

Per questo singolo pasto, ovvero il pranzo, si apporterà circa il 30-35% del fabbisogno giornaliero totale, ovvero circa 430 kcal.

Bromatologia:

- Proteine: 10%, ovvero 11-15g
- Lipidi: 35%, ovvero 15-20g
- Carboidrati: 55%, ovvero 58-65g





Dott.ssa Marilisa Santangelo
Bologna Nutrizione

Dott.ssa Marilisa Santangelo
Via A. Casalini n.47
P.lva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Prima Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 50g Pastina con 30g passato di ceci secchi e 80g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 435 kcal	PRANZO 55g Riso con 150g broccolo o cavolfiore 20g Grana padano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 427 kcal	PRANZO 40g Pastina con 40g crema di piselli secchi 100g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 425 kcal	PRANZO 50g Pastina con 50g ricotta 150g finocchi 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 419 kcal	PRANZO 50g Pastina con 200g ciccoria 35g Orata 10g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 414 kcal

Seconda Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 50g Pastina con 150g crema di zucca rossa 25g Parmigiano reggiano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 426 kcal	PRANZO 40g Pastina con 40g passato di lenticchie seche 80g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 429 kcal	PRANZO 55g Pastina con 150g crema di spinaci e carciofi 30g Pollo petto 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 399 kcal	PRANZO 55g Pasta al forno (anelletti) alla siciliana (40g ragu con macinato di vitello + 150g carote) 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 411 kcal	PRANZO 40g Pastina con 40g crema di fagioli secchi 100g biette 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione 412 kcal



Dott.ssa Santangelo Marilisa
Esperta Nutrizionista

Dottorssa Marilisa Santangelo

Via A. Casalini n.47

P.Iva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Terza Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
PRANZO 40g Pastina con 40g passato di lenticchie secche 100g bietole 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 200g brodo di carne (manzo) 30g vitello 200g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 100g spinaci 50g ricotta 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina in brodo con 100g patate 50g cardi 10g Grana padano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 55g Pastina con 25g formaggio 100g carciofi 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione
418 kcal	413 kcal	437 kcal	436 kcal	422 kcal

Quarta Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
PRANZO 55g Pastina con 40g ragu di carne 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 40g Riso con 40g hummus di ceci secchi 100g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 50g passata di pomodoro 20g Grana padano 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 40g Pastina con 40g velutata di piselli secchi e 100g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pastina con 50g sugo di pomodoro (passata) 30g Mozzarella 5g Olio Di Oliva Extravergine 100g Frutta fresca di stagione
411 kcal	427 kcal	430 kcal	428 kcal	427 kcal

N.B. se alcuni condimenti per pasta/riso non sono graditi o non possono essere consumati per allergie/intolleranze alimentari è possibile sostituirli con passata di pomodoro o con olio e formaggio



Dott.ssa Marilisa Santangelo
Biotecnologia Nutrizionale

Dott.ssa Marilisa Santangelo

Via A. Casalini n.47

P.Iva 06858950824 | Tel. 3200893440 - email: mar.89@live.it

29/08/2023

Menu Autunno - Inverno (4 - 5 anni femmine)

Ho stilato il menù autunno inverno per la fascia d'età relativa alle bambine di 4-5 anni organizzandolo in 4 settimane che si alterneranno in maniera ciclica.

Tali menù sono stati realizzati sulla base del Fabbisogno Calorico Giornaliero Medio di circa 1450 kcal/die, nello specifico 1350 kcal/die circa sono stimate per la fascia dei 4 anni, mentre 1430 kcal/die sono stimate per la fascia dei 5 anni.

In accordo con il comune di Belmonte Mezzagno e con i genitori degli alunni che si impegnano a ricoprire il resto del fabbisogno giornaliero totale del bambino nell'arco della giornata esterna al contesto scolastico, i pasti creati si alternano sia in piatti unici che in piatti che vedono la presenza di un primo piatto più un secondo piatto, ben bilanciati gli uni e gli altri nell'arco della settimana. Ogni giorno sono invece sempre presenti frutta fresca di stagione, olio extravergine d'oliva e verdure/ortaggi vari.

Ho inserito ogni giorno per tutte le settimane elaborate l'apporto in kcal del singolo pasto.

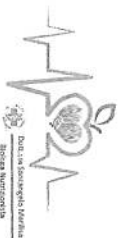
Infine, in fondo a tutte le tabelle ho specificato che è possibile cambiare il menù di ogni singolo giorno con un menù bianco, ovvero pasta con olio extravergine d'oliva e grana padano o parmigiano reggiano oppure con sugo di pomodoro (passata), se gli alimenti previsti quel giorno non sono graditi oppure se il bambino/a quel giorno è indisposto.

Per questo singolo pasto, ovvero il pranzo, si apporterà circa il 30-35% del fabbisogno giornaliero totale, ovvero circa 507 kcal.

Bromatologia:

- Proteine: 15%, ovvero 15-19g
- Lipidi: 30%, ovvero 17-20g
- Carboidrati: 55%, ovvero 65-70g





Dott.ssa Marilisa Santangelo
Dietista Nutrizionista

Dott.ssa Marilisa Santangelo
Via A. Casalini n.47
P.Iva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Prima Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 50g Pasta con 40g lenticchie secche 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 505 kcal	PRANZO 60g Riso con 200g broccolo o cavolfiore 40g Pollo petto 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 501 kcal	PRANZO 55g Pasta con 75g ricotta 200g finocchi gratinati 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 507 kcal	PRANZO 55g Pasta con 200g passato di verdure o minestrone di sole verdure 40g Vitello 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 508 kcal	PRANZO 50g Pasta con 200g broccolo o cavolfiore 40g Pesce spada 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione

Seconda Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 60g Riso con 200g zucca rossa 25g Grana padano o 40g prosciutto cotto 5g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 495-486 kcal	PRANZO 60g Pastina con 200g brodo di carne (manzo) 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 40g Vitello 100g carote 505 kcal	PRANZO 55g Pasta con olio extravergine d'olive (10g) 200g bietole 45g Tacchino petto 150g Frutta fresca di stagione 496 kcal	PRANZO 55g Pasta al forno (anelletti) alla siciliana (45g ragù con macinato di vitello + 180g carote) 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 506 kcal	PRANZO 50g Pasta con 35g piselli secchi e 20g prosciutto cotto 50g funghi 5g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 503 kcal



Dott.ssa Marilisa Santangelo
Biologa Nutrizionista

Dott.ssa Marilisa Santangelo
Via A. Casalini n.47
P.lva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Terza Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
PRANZO 50g Pennette con 60g ricotta + 200g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 504 kcal	PRANZO 55g Pasta con 200g scarola 45g Suino magro 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 495 kcal	PRANZO 50g Pasta con 40g fagioli secchi 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 499 kcal	PRANZO 60g Riso con 200g funghi 60g Merluzzo 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 489 kcal	PRANZO 55g Farfalle con 45g ragu di carne + 180g carote 20g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 506 kcal

Quarta Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERI
PRANZO 60g Riso con 200g carciofi 45g Coniglio magro 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 497 kcal	PRANZO 50g Pasta con 40g ceci secchi + 100g sedano e 100g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 512 kcal	PRANZO 483 kcal 55g Gnocchetti di pasta con 50g sugo di pomodoro 50g mozzarella 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione 508 kcal	PRANZO 70g Tortellini con 200g brodo di carne (manzo) 40g vitello 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 100g carote 505 kcal	PRANZO 55g Pasta con 100g cicoria 20g Grana padano 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 498 kcal

N.B. se alcuni condimenti per pasta/riso non sono graditi o non possono essere consumati per allergie/intolleranze alimentari è possibile sostituirli con passata di pomodoro o con olio e formaggio



Dott.ssa Marilisa Santangelo

Via A. Casalini n.47

P.Iva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

29/08/2023

Menu Autunno - Inverno (4 - 5 anni maschi)

Ho stilato il menù autunno inverno per la fascia d'età relativa ai bambini di 4-5 anni organizzandolo in 4 settimane che si alterneranno in maniera ciclica.

Tali menù sono stati realizzati sulla base del Fabbisogno Calorico Giornaliero Medio di circa 1500 kcal/die, nello specifico 1470 kcal/die circa sono stimate per la fascia dei 4 anni, mentre 1550 kcal/die sono stimate per la fascia dei 5 anni.

In accordo con il comune di Belmonte Mezzagno e con i genitori degli alunni che si impegnano a ricoprire il resto del fabbisogno giornaliero totale del bambino nell'arco della giornata esterna al contesto scolastico, i pasti creati si alternano sia in piatti unici che in piatti che vedono la presenza di un primo piatto più un secondo piatto, ben bilanciati gli uni e gli altri nell'arco della settimana. Ogni giorno sono invece sempre presenti frutta fresca di stagione, olio extravergine d'olive e verdure/ortaggi vari.

Ho inserito ogni giorno per tutte le settimane elaborate l'apporto in kcal del singolo pasto.

Infine, in fondo a tutte le tabelle ho specificato che è possibile cambiare il menù di ogni singolo giorno con un menù bianco, ovvero pasta con olio extravergine d'olive e grana padano o parmigiano reggiano oppure con sugo di pomodoro (passata), se gli alimenti previsti quel giorno non sono graditi oppure se il bambino/a quel giorno è indisposto.

Per questo singolo pasto, ovvero il pranzo, si apporterà circa il 30-35% del fabbisogno giornaliero totale, ovvero circa 525 kcal.

Bromatologia:

- Proteine: 10%, ovvero 15-19g
- Lipidi: 35%, ovvero 17-20g
- Carboidrati: 55%, ovvero 65-70g





Dott.ssa MariLisa Santangelo
Bianca Nocumanna

Dottorssa MariLisa Santangelo
Via A. Casalini n.47
P.lva 06858950824 | Tel.3200893440 - email: mar.89@live.it

Terza Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 60g Pennette con 60g ricotta + 150g spinaci 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione	PRANZO 60g Pasta con 200g scarola 40g suino magro 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pasta con 40g fagioli secchi 150g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione	PRANZO 60g Riso con 2000g funghi 55g Merluzzo 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione	PRANZO 60g Farfalle con 40g ragu di carne + 200g carote 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione
526 kcal	507 kcal	519 kcal	486 kcal	527 kcal

Quarta Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 60g Riso con 200g carciofi 45g Coniglio magro 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione	PRANZO 50g Pasta con 40g ceci secchi + 100g sedano e 100g carote 5g Olio Di Oliva Extravergine 120g Frutta fresca di stagione	PRANZO 60g Gnocchetti di pasta con 50g sugo di pomodoro 40g Mozzarella 5g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione	PRANZO 70g Tortellini con 200g brodo di carne (manzo) 40g Vitello 10g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione 100 carote	PRANZO 60g Pasta con 200g cicoria 25g Grana padano 8g Olio Di Oliva Extravergine 150g Frutta fresca di stagione
497 kcal	512 kcal	524 kcal	505 kcal	518 kcal

N.B. se alcuni condimenti per pasta/riso non sono graditi o non possono essere consumati per allergie/intolleranze alimentari è possibile sostituirli con passata di pomodoro o con olio e formaggio