

Valori nutrizionali menù primavera/estate anno 2025/2026

Valori nutrizionali grammature scuola infanzia menù primavera/estate:

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 ^a settimana	Valore medio giornaliero 2 ^a settimana	Valore medio giornaliero 3 ^a settimana	Valore medio giornaliero 4 ^a settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	618	517	561	544	560	501-732
Proteine totali (g)	26,7	18,4	20,3	21,8	21,8	16,4-20,8
Lipidi totali (g)	15,0	13,5	16,0	15,0	14,9	≥20
Glucidi disponibili (g)	97,1	84,8	88,1	88,7	89,7	≥84
Glucidi solubili (g)	21,0	18,1	18,5	18,6	19,1	≥24
Fibra (g)	9,5	8,2	7,1	8,2	8,3	4-10

Valori nutrizionali grammature scuola primaria menù primavera/estate:

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 ^a settimana	Valore medio giornaliero 2 ^a settimana	Valore medio giornaliero 3 ^a settimana	Valore medio giornaliero 4 ^a settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	721	660	692	713	697	626-910
Proteine totali (g)	34,5	23,0	25,4	27,0	27,5	22,4-33,6
Lipidi totali (g)	18,0	20,2	20,8	21,3	20,1	≥26
Glucidi disponibili (g)	111,0	101,5	105,9	108,4	106,7	≥106
Glucidi solubili (g)	23,2	19,6	20,4	19,5	20,7	≥31
Fibra (g)	11,1	9,9	8,3	9,9	9,8	4-10

Valori nutrizionali grammature scuola secondaria di primo grado menù primavera/estate:

Nutrienti	Valore medio giornaliero 1 ^a settimana	Valore medio giornaliero 2 ^a settimana	Valore medio giornaliero 3 ^a settimana	Valore medio giornaliero 4 ^a settimana	Valore medio giornaliero mensile	Range valori di riferimento
Kcal	907	778	850	861	849	795-960
Proteine totali (g)	39,3	26,6	31,2	31,0	32,0	35,6-50
Lipidi totali (g)	24,9	24,4	28,5	27,7	26,4	≥29
Glucidi disponibili (g)	136,7	118,6	123,2	128,1	126,7	≥120
Glucidi solubili (g)	25,5	21,9	22,8	21,1	22,8	≥35
Fibra (g)	13,3	11,6	9,5	9,8	11,1	4-10

I valori nutrizionali riportati nelle tabelle sono stati elaborati tramite un software dedicato, che ha analizzato i macronutrienti in base alle grammature degli alimenti previsti nel nostro menù primavera/estate 2025/2026, redatto in ottemperanza alle *Proposte operative per la ristorazione scolastica* della Regione Piemonte del 23/04/2024 ed approvato dalla dottoressa Grossi del SIAN ASL Novara il 22/07/2025.

Per quanto riguarda la nostra fornitura, il pranzo rappresenta il 40% del fabbisogno energetico giornaliero.

Confrontando le medie ottenute con i valori di riferimento dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), si rileva quanto segue:

- **Apporto energetico (kcal):** rientra perfettamente nel range raccomandato.
- **Proteine:** i valori medi si collocano entro i limiti consigliati, fatta eccezione per la scuola dell'infanzia. È opportuno sottolineare, tuttavia, che in questa fascia d'età è fisiologicamente richiesta una quota proteica più elevata, a supporto della crescita e dello sviluppo corporeo.
- **Lipidi (grassi):** i valori riscontrati sono in linea con quanto previsto dalle linee guida nutrizionali.
- **Carboidrati:** vengono distinti in glucidi totali (o carboidrati complessivi) e zuccheri semplici (glucidi solubili). La quota complessiva dei carboidrati risulta leggermente superiore ai fabbisogni previsti per la scuola dell'infanzia e per la scuola secondaria. Tuttavia, la quantità di zuccheri semplici si mantiene all'interno dei limiti consigliati. Questo è particolarmente rilevante, in quanto un'eccessiva assunzione di zuccheri semplici può causare picchi glicemici, aumentando il rischio di sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari, carie ed infiammazioni.
- **Fibra:** i valori di fibra risultano buoni e adeguati. L'apporto di fibra è importante poiché favorisce il transito intestinale, induce senso di sazietà e contribuisce alla regolazione dei livelli di zucchero e colesterolo nel sangue, con effetti protettivi nei confronti di diabete e malattie cardiovascolari.

Conclusioni

La valutazione nutrizionale complessiva del menù evidenzia un buon bilanciamento tra i macronutrienti e un adeguato apporto di fibra. Il pranzo risulta quindi nutrizionalmente equilibrato, conforme ai valori di riferimento e caratterizzato da una buona varietà nelle proposte alimentari, rispondendo pienamente alle esigenze delle diverse fasce d'età.

Caltignaga, 2 settembre 2025

p. Ali.cot. S.r.l.

Dott.ssa Elena Pioltini



Dott.ssa Eleonora Miglio

