

Valori nutrizionali menù autunno – inverno anno 2025/2026

Valori nutrizionali grammature scuola infanzia menù autunno/inverno:

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	568	545	617	584	579	501-732
Proteine totali (g)	23,5	20,8	27,6	24,3	24,1	16,4-20,8
Lipidi totali (g)	16,5	15,5	17,6	17,5	16,8	≥20
Glucidi disponibili (g)	85,4	84,3	91,1	87,0	87,0	≥84
Glucidi solubili (g)	17,9	19,1	17,7	19,5	16,6	≥24
Fibra (g)	8,0	7,9	9,0	10,6	8,9	4-10

Valori nutrizionali grammature scuola primaria menù autunno/inverno:

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	695	706	727	715	711	626-910
Proteine totali (g)	27,6	26,0	30,7	27,2	27,9	22,4-33,6
Lipidi totali (g)	21,4	23,0	21,9	24,9	22,8	≥26
Glucidi disponibili (g)	103,3	103,0	107,2	97,7	102,8	≥106
Glucidi solubili (g)	19,6	21,0	18,1	19,8	19,6	≥31
Fibra (g)	9,2	10,0	10,5	11,4	10,3	4-10

Valori nutrizionali grammature scuola secondaria di primo grado menù autunno/inverno:

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	840	833	913	826	853	795-960
Proteine totali (g)	34,2	31,2	39,3	33,9	34,7	35,6-50
Lipidi totali (g)	28	27,8	29,3	29,7	28,7	≥29
Glucidi disponibili (g)	118,9	119,6	129,2	111,3	119,8	≥120
Glucidi solubili (g)	21	22,7	21,3	22,0	21,8	≥35
Fibra (g)	10,7	11,5	12,0	14,2	12,1	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 autunno/inverno 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), si osserva quanto segue:

- **Energia (kcal):** i valori calorici rientrano perfettamente nel range previsto, confermando un corretto apporto energetico.
- **Proteine:** i valori sono in linea con le indicazioni dei L.A.R.N. per tutte le fasce d'età, **ad eccezione della scuola dell'infanzia**, dove risultano leggermente superiori. Tuttavia, questo è giustificabile considerando che, durante la crescita, l'organismo ha un fabbisogno proteico maggiore per supportare lo sviluppo corporeo.
- **Lipidi:** i valori riscontrati risultano coerenti con quanto previsto dalle linee guida, senza eccessi né carenze.
- **Carboidrati:** la **quota glucidica totale** risulta leggermente superiore ai valori raccomandati per la scuola dell'infanzia. Tuttavia, i **glucidati solubili (zuccheri semplici)** rientrano nel range raccomandato. Questo è un aspetto positivo, in quanto un'elevata assunzione di zuccheri semplici può contribuire al rischio di picchi glicemici, sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari, carie e 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

