

**Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria
2026–2030**

Nuovo menù scolastico



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dr. Liborio Rainò

Unità Operativa Igiene della Nutrizione

elaborazione a cura di:

dr. Filippo Giannuzzi – dietista
dr.ssa Vitina Girolamo – dietista
dr.ssa Maria Anna Tomaselli – dietista





Questo documento presenta il **Nuovo menù scolastico 2026–2030** sviluppato dal S.I.A.N.-Unità Operativa Igiene della Nutrizione dell'ASL di Brindisi, pensato per accompagnare i bambini della scuola dell'infanzia e della primaria a crescere in piena salute. Sappiamo che il momento della mensa può sollevare qualche dubbio o preoccupazione, soprattutto se a casa i più piccoli tendono a rifiutare i cibi nuovi. La scienza però ci rassicura: assaggiare ripetutamente e vedere i propri compagni farlo è il segreto per imparare ad amare piatti diversi.

Questa proposta, che riflette un vero e proprio progetto educativo ed una “guida” per famiglie e insegnanti, è divisa in parti semplici da consultare:

Il valore della mensa e ruolo degli adulti: per capire come funziona la "neofobia alimentare" (il rifiuto dei cibi sconosciuti) e come superarla insieme con pazienza e serenità.

I menù a scuola: le proposte per 4 settimane, divise tra **Autunno-Inverno** e **Primavera-Estate**, ricche di pesce, legumi, cereali e ortaggi biologici e locali della nostra Puglia.

L'alimentazione a casa: consigli pratici e tabelle per organizzare la **merenda del pomeriggio** e la **cena**, così da completare perfettamente i pasti della giornata senza appesantire i bambini.

Crescere i cittadini di domani è un lavoro di squadra: buona lettura e buon viaggio alla scoperta di abitudini sane e gustose!

Dr. Liboro Rainò
Direttore S.I.A.N. ASL BR



PARTE 1 • Linee guida ed educazione alimentare
Mensa • Ruolo degli adulti • Costruzione del menù • Dati territoriali

PARTE 2 • Menù Autunno–Inverno su 4 settimane per scuola dell’infanzia e primaria+ legenda dei prodotti

PARTE 3 • Menù Primavera–Estate su 4 settimane per scuola dell’infanzia e primaria

PARTE 4 • Alimentazione a casa
Merenda del pomeriggio • Calendario • 4 settimane di cene

Linee Guida ed Educazione Alimentare

L'alleanza tra scuola, pediatri e famiglia per la crescita dei bambini.



Cos'è la mensa?



- Più di un pasto: è un momento educativo condiviso.
- Aiuta i bambini a stare a tavola, socializzare e scoprire nuovi sapori.
- La varietà favorisce l'accettazione di frutta, verdura, legumi e cereali.
- Scuola, famiglia e ristorazione costruiscono insieme abitudini sane e sostenibili.



Qual è il ruolo degli adulti?

- Il rifiuto iniziale di cibi nuovi è comune: la neofobia alimentare (il rifiuto di assaggiare cibi nuovi) è una fase normale.
- L'accettazione richiede tempo e ripetute esposizioni: possono servire 8–15 assaggi.
- E' necessario proporre, senza forzare, in un clima sereno e positivo.
- Insegnanti e compagni favoriscono l'imitazione; la famiglia consolida il percorso a casa.



Come viene elaborato un menù scolastico?

- Obiettivo: fornire un pasto equilibrato, adeguato all'età e ai fabbisogni della crescita.
- il menu è elaborato da medici e dietisti sulla base dei LARN e delle linee guida per la ristorazione scolastica.
- è ispirato alla Dieta Mediterranea: più cereali, legumi, frutta e verdura; consumo moderato di proteine animali.
- Attenzione anche a: stagionalità, prodotti locali, riduzione dello spreco e sostenibilità.

Cosa offre questo menù?



- Un'alimentazione completa, varia ed equilibrata per scuola dell'infanzia e primaria; in particolare comprende:
- Pesce e olio Extravergine d'oliva • legumi • cereali, anche integrali • frutta e verdura di stagione.
- Latte, yogurt e formaggi nelle quantità raccomandate • uova.
- La varietà sostiene la crescita, lo sviluppo e la scoperta di nuovi sapori.

Lettera ai genitori



Cara mamma, caro papà,

La mensa scolastica è molto più di un semplice pasto: è un momento importante per la crescita, la salute e l'autonomia dei nostri figli, ma il suo inizio può creare ansia e timori a voi genitori e ai nonni, che spesso accudiscono i bambini nel pomeriggio. Probabilmente, all'inizio, il bambino rifiuterà di assaggiare e mangiare piatti non utilizzati in famiglia, ma non dovete preoccuparvi: come pian piano il bambino imparerà a leggere e a scrivere e altro, così imparerà a mangiare piatti nuovi o meno graditi. Non vi agitate se il bambino tornerà a casa affamato: dopo 4 ore dal pranzo, giustamente, è tornato l'appetito. Non fate l'errore di dare una merenda troppo abbondante “perché la mensa non gli piace e se non gli do un bel panino mi resta digiuno”: è il modo migliore per squilibrare l'alimentazione per tutta la giornata ed è come se faceste i compiti al posto loro “perché altrimenti non li fa e piange”: non aiuta la crescita dei bambini e la loro salute.

Il vostro ruolo a casa è prezioso:

- **Siate pazienti:** Se un alimento viene rifiutato a scuola, dite: “Peccato che te lo sei perso, ho saputo che era buonissimo” e dopo preparatelo voi stessi in modo da creare un ambiente unico fra scuola e famiglia.
- **Date il buon esempio:** Vedere i propri genitori mangiare verdure, frutta e piatti sani con piacere stimola il bambino ad imitarli.
- **Curate cena e merende:** Usate questo ricettario per bilanciare i pasti serali ed evitare merende troppo caloriche al mattino e al pomeriggio.

Costruire la salute dei più piccoli è un lavoro di squadra. Buona navigazione tra i nostri menù!

dott.ssa Margherita Caroli

Medico Chirurgo

Specialista in Pediatria

Specialista in Scienze dell'Alimentazione ad Indirizzo Dietetico

Dottore di Ricerca in Nutrizione dell'Età Evolutiva



Lettera ai docenti

Gentili Insegnanti,

la scuola ha il privilegio e la responsabilità di formare i cittadini di domani: in questo percorso educativo rientra a pieno titolo l'educazione alimentare. La mensa scolastica non è una semplice pausa dalle attività didattiche, ma una vera e propria estensione dell'insegnamento dell'Educazione Civica, orientata alla promozione di corretti stili di vita e alla tutela della salute attraverso un'alimentazione sana, equilibrata e variegata.

I dati epidemiologici del nostro territorio (raccolti dal sistema di sorveglianza Okkio alla SALUTE) evidenziano come molti bambini consumino ancora colazioni e merende inadeguate, esponendosi al rischio di sovrappeso e obesità. Questo menù, validato dagli esperti della ASL Brindisi, nasce con l'obiettivo di invertire tale tendenza, proponendo cibi sani, biologici e sostenibili.

A tavola, la vostra presenza fa la differenza:

- **Incoraggiamento positivo:** aiutate i bambini a superare la naturale diffidenza verso verdure, legumi e pesce, invitandoli all'assaggio senza pressioni, ma come un'opportunità di nuova scoperta.
- **L'effetto emulazione:** mangiare lo stesso pasto insieme ai compagni attiva dinamiche di imitazione tra pari, rendendo più accettabili anche i cibi meno conosciuti.
- **Cultura dello "Spreco Zero":** sostenere i progetti del Catalogo Regionale attivi nella nostra provincia (come Tricheco Zero Spreco) aiuta ad insegnare il valore del cibo e il rispetto delle risorse del pianeta.

Vi ringraziamo sinceramente per l'impegno quotidiano e per la cura con cui trasformate il momento del pranzo in un'alleanza concreta per il benessere dei nostri alunni.

Dr.ssa Angela Tiziana Di Noia

Dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Brindisi

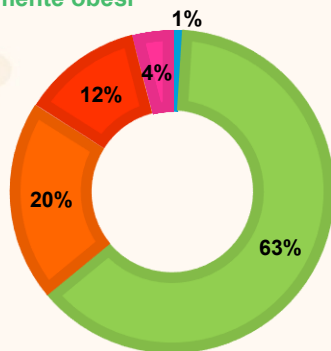
OKKIO alla Salute 2023 – ASL Brindisi

■ Sottopeso
■ Sovrappeso
■ Gravemente obesi

■ Normopeso
■ Obesi

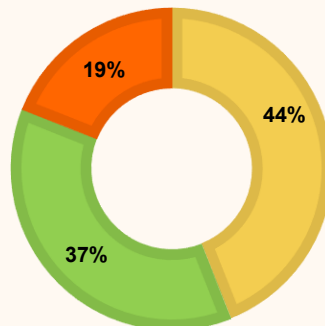
■ Colazione adeguata
■ Colazione inadeguata
■ No Colazione

■ Colazione adeguata
■ Colazione inadeguata
■ No Colazione



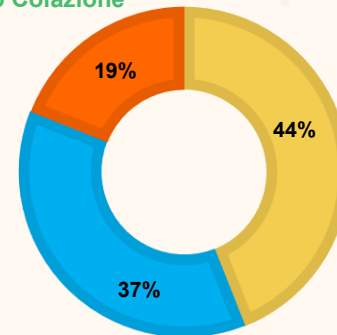
Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%)

Nella provincia di Brindisi il 36% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.



Adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)

Solo il 44% dei bambini brindisini fa una colazione qualitativamente adeguata.



Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)

Nelle scuole di Brindisi 7 bambini su 10 consumano a metà mattina una merenda inadeguata.

Bibliografia

1. SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana. *LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana*. V Revisione, 2024.
2. Ministero della Salute. *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*. Conferenza Stato-Regioni, 2021.
3. Ministero della Salute. *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*. Edizione 2018.
4. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. *Red meat and processed meat*. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, No. 114. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2018.
5. Cooke, L. (2007). *The importance of exposure for the development of food preferences*. *Appetite*, 49(2), 294-301.
6. Regione Puglia - Piano strategico di promozione della salute nella scuola - Catalogo Scuola e Salute 2025-2026.
7. Istituto Superiore di Sanità - OKKIO alla Salute 2023 – EpiCentro.



Menù Autunno - Inverno



*Coltiviamo la salute a scuola con i frutti genuini della nostra Puglia,
seguendo il ritmo della natura.*





Tabelle dietetiche Autunno – Inverno

scuola dell'Infanzia e scuola Primaria

A.S 2026-27
fino al
A.S. 2029-30

*La Salute si
costruisce a
scuola in mensa!*





LEGENDA



**Prodotto
biologico**



**Prodotto
artigianale
locale**



Un Menù per crescere forte

LUNEDÌ

Minestrone con pasta
Merluzzo alla
mediterranea

(con pomodori, olive ed origano)

Patate prezzemolate

Frutta 

GIOVEDÌ

Pasta al ragù

Polpette al sugo o al
forno

Insalata di finocchi e
arance

Frutta 

MARTEDÌ

Riso o orzo al pomodoro
Petto di pollo dorato

Bietola all'olio

Frutta  o yogurt

VENERDÌ

Risotto di Braccio di
ferro

Mozzarella  o scamorza in
acqua 

Zucca o zucchine 
gratinate

Frutta 

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli o ceci
Giuncata 

Insalata tricolore

(lattuga, carote, mais)

Frutta 

Tutti i giorni

Panino di semola di grano duro

Un Menù per stare bene

LUNEDÌ

Pasta e piselli
Spezzatino di
tacchino con mele
Bietola all'olio o al
pomodoro
Frutta 

GIOVEDÌ

Pasta alla pizzaiola
(pomodoro pelato, tonno e capperi)
Sformato di cavolfiore
e scamorza
Carote all'olio
Frutta 

MARTEDÌ

 Orecchiette al pomodoro
Branzino in crosta di
patate
Julienne di carote e
finocchi
Frutta 

VENEDÌ

Pasta in brodo vegetale
Burratina
Insalata con granella
di noci
Frutta 

MERCOLEDÌ

Risotto del sole
Frittata semplice
Spinaci all'olio
Frutta  o yogurt

Tutti i giorni

Panino di semola di grano duro



Un Menù *BUONO* come TE

Terza settimana

Menù Autunno - Inverno

LUNEDÌ

Vellutata di zucca

Focaccia al pomodoro 

Mozzarella 

Frutta 

MARTEDÌ

Pasta al sugo con ricotta 

Polpettone del cow-boy

(polpettone con spinaci, pane, uova e formaggio e contorno di fagioli)

Frutta 

MERCOLEDÌ

Minestrone con cereali

Fuso di pollo con
patate al forno

Frutta 

GIOVEDÌ

Cruditè di verdure

(stick di carote e sedano)

Pasta al sugo

Sformato di carciofi o
broccoletti verdi

Frutta  o Yogurt

VENEDÌ

Pasta in brodo vegetale

Filetto di orata su vellutata
di finocchi al profumo di
arancia

Frutta 

Tutti i giorni

Panino di semola di grano duro





Un Menù per diventare grandi

LUNEDÌ

Riso e lenticchie

Ricotta o robiola

Julienne di carote

Frutta



GIOVEDÌ

Finocchi

(crudité o julienne)

Lasagne al forno

Mozzarella

Frutta



MARTEDÌ

Maritati integrali al
pomodoro

Hamburger di vitello

Spinaci all'olio

Frutta



VENERDÌ

Purè di fave

Frittata semplice

Bietola o cicoria all'olio

Frutta



MERCOLEDÌ

Risotto con calamari o
gamberetti

Polpette di tonno

Insalata verde

Frutta o yogurt

Tutti i giorni

Panino di semola di grano duro





Menù Primavera - Estate



« Il modo di mangiare mediterraneo, ricco di colori, ortaggi freschi e frutti della terra, non è solo nutrizione: è una ricetta di lunga vita e felicità per il corpo.»

Ancel Keys





Tabelle dietetiche Primavera – Estate

scuola dell'Infanzia e scuola Primaria

A.S 2026-27
fino al
A.S. 2029-30

Un Menù equilibrato è il passaporto per il futuro



Prima settimana

Menù Primavera-Estate

Lunedì

Pasta colori dell'Estate

(pomodorini, zucchine, peperoni)

**Merluzzo alla
mediterranea**

(con pomodori, olive ed origano)

Patate prezzemolate

Frutta 

Martedì

Riso o orzo al pomodoro

Petto di pollo dorato

Fagiolini all'olio

Frutta o yogurt 

Mercoledì

Pasta e piselli

Giuncata 

**Zucchina gratinata con
semi di zucca**

Frutta 

Giovedì

Pasta al ragù

Polpette al sugo o al

forno

Caroselli 

Frutta 

Venerdì

Risotto Bugs Bunny

(risotto di carote)

Filetto di sogliola o platessa

alla mugnaia

Insalata tricolore

(lattuga, mais, pomodori)

Frutta 

Tutti i giorni 

Panino di semola di grano duro



Un Menù sano per volare lontano



Seconda settimana

Menù Primavera-Estate

Lunedì

Pasta e lenticchie

Polpette di melanzane

Fagiolini all'olio

Frutta 

Giovedì

Maritati integrali al
pomodoro fresco

Mozzarella 

Verdure al forno

(zucchine, peperoni, patate)

Frutta 

Martedì

Pasta al pomodoro con
fagiolini e cacioricotta 

Arrosto di vitello

Insalata verde

Frutta 

Venerdì

Purè di fave

Frittata semplice

Bietola o cicoria all'olio

Frutta 

Mercoledì

Risotto con zucchini e
gamberetti

Schiacciata di

merluzzo e patate

Carote all'olio o julienne

Frutta  o yogurt

Tutti i giorni 

Panino di semola di grano duro



Un Menù fatto con amore fa bene al cuore



Terza settimana

Menù Primavera-Estate

Lunedì

Focaccia al pomodoro 

Mozzarella 

Insalata di pomodori

Frutta 

Martedì

Caroselli 

Pasta con crema di zuccina
e ricotta 

Lenticchie in umido

Frutta 

Mercoledì

Risotto primavera

(carote, piselli, zucchine)

Fuso di pollo con
patate al forno

Frutta 

Giovedì

Pasta al sugo con
melanzane

Filetto di orata gratinato

Insalata verde

Frutta  o yogurt

Venerdì

Ciceri e tria

Frittata di carciofi o
zucchine

Frutta 

Tutti i giorni

Panino di semola di grano duro 



il Menù *giusto* è quello con tanto gusto



Lunedì

Trofie al pesto

Bocconcini di tacchino
con crema di peperoni

Frutta 

Giovedì

Pasta alla pizzaiola

(pomodori pelati, olive, tonno, capperi)

Burratina 

Insalata di pomodori

Frutta 



Martedì



Orecchiette al pomodoro

con cacioricotta
Filetto di branzino con
crosta di patate e

zucchine

Insalata verde

Frutta 

Venerdì

Pasta con sugo di pomodori freschi

Polpette di ceci in umido

Caroselli 

Frutta  o yogurt

Quarta settimana

Menù Primavera-Estate

Mercoledì

Riso e piselli

Frittata semplice

Zucchine al profumo di
menta

Frutta 

Tutti i giorni



Panino di semola di grano duro





L'Alimentazione a Casa (Merenda e Cena)



La famiglia è il luogo dove la salute diventa un gesto d'amore quotidiano: attraverso l'esempio, la condivisione e le buone abitudini a tavola, i genitori guidano i bambini a crescere sani, un pasto alla volta.



La MERENDA del pomeriggio



- Dopo il pranzo scolastico possono passare 3–4 ore prima dell'uscita.
- La merenda deve attenuare la fame senza appesantire e senza anticipare troppo la cena.
- Preferire proposte semplici e nutrienti; evitare merende molto abbondanti e prodotti ultraprocessati.
- Obiettivo: energia per il pomeriggio e appetito adeguato a cena.
- Di seguito, alcune idee per una merenda sana a casa nel pomeriggio post-scuola:



Calendario settimanale della MERENDA Buona

Lunedì

Un vasetto di yogurt con una manciata di cereali integrali

Venerdì

Panino piccolo col pomodoro

Martedì

Una fetta di pane con marmellata

Sabato

Frullato con latte e frutta

Mercoledì

Una porzione di frutta fresca di stagione

Domenica

Una porzione di frutta secca

Giovedì

Una fetta di dolce semplice fatto in casa



... e a cena?

S.O.S genitori

- La cena completa il pranzo scolastico: deve essere semplice, equilibrata e varia.
- Inserire verdure di stagione, carboidrati complessi e una fonte proteica diversa da quella del pranzo.
- Concludere preferibilmente con frutta di stagione (per non cadere nella tentazione di sgranocchiare davanti alla TV)
- Le tabelle successive propongono esempi pratici per costruire una giornata alimentare equilibrata.



LUNEDÌ

Riso in brodo di carne

Manzo in brodo

Cavolfiore gratinato

Frutta

MARTEDÌ

Panino integrale

Frittata

Carote all'olio

Frutta

MERCOLEDÌ

Panino ai cereali

Platessa alla mugnaia

Spinaci all'olio

Frutta

GIOVEDÌ

Zuppa di legumi misti

Crostini di pane

Frutta

VENERDÌ

**Panino integrale
Hamburger di pollo e**

tacchino

Broccoletti verdi all'olio

Frutta

SABATO

Pizza

Frutta

DOMENICA

Patate al forno

Salmone al cartoccio

Insalata

Frutta



LUNEDÌ

Panino ai cereali

Mozzarella

Insalata di pomodori

Frutta

MARTEDÌ

Zuppa di ceci

Crostini di pane

Frutta

MERCOLEDÌ

Panino integrale

Petto di pollo dorato

Insalata

Frutta

GIOVEDÌ

**Panino integrale
Cantucci gratinati al
forno**

Cicoria all'olio

Frutta

VENERDÌ

Gateau di patate

Cruditè di verdure

Frutta

SABATO

Risotto di pesce

Insalata

Frutta

DOMENICA

**Pizza
Frutta**

CENA

Terza settimana

LUNEDI

Panino ai cereali
Scaloppina di vitello
Finocchi gratinati
Frutta

GIOVEDI

Panino ai cereali
Primosale
Bietola all'olio
Frutta

MARTEDI

Panino integrale
Nasello al limone
Insalata mista
Frutta

VENERDI

Riso e piselli
Spinaci filanti
Frutta

SABATO

Piadina
Frutta

MERCOLEDI

Panino integrale
Omelette
Carote all'olio
Frutta

DOMENICA

Polpettone con spinaci
Patate al forno
Frutta

CENA

Quarta settimana



LUNEDÌ

Panino integrale

Merluzzo gratinato

Cicoria all'olio

Frutta

MARTEDÌ

Panino ai cereali

Un uovo sodo

**Julienne di carote e
finocchi**

Frutta

MERCOLEDÌ

Pastina in brodo di carne

Bietola gratinata

Frutta

GIOVEDÌ

Fagiolata

Crostini di pane

Frutta

VENERDÌ

Panino integrale

Filetto di orata al limone

Carote all'olio

Frutta

SABATO

Patate al forno

Pollo ai peperoni

Frutta

DOMENICA

Puccia salentina

Mozzarella

Pomodori

Frutta





Buon anno scolastico!

Per maggiori informazioni:

igienedellanutrizione@asl.brindisi.it