



Regione
Lombardia

ASL Brescia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
SERVIZIO IGIENE PUBBLICA
U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

***Note di indirizzo
per i menù
della refezione scolastica***

anno 2012

INDICE

1. INTRODUZIONE	4
2. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA DI PARERE SUI MENÙ SCOLASTICI.....	5
3. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' SCOLASTICI	6
4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENU' SCOLASTICI.....	7
4.1 PRIMI PIATTI	8
4.2 SECONDI PIATTI.....	8
4.4 CONTORNI	10
4.5 FRUTTA	12
4.6 PANE.....	13
4.6 VARIE.....	13
5. RICETTARIO	13
6. ALTERNATIVE.....	13
7. DIETE SPECIALI.....	14
7.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE	14
7.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI	14
8. DIETA LEGGERA	15
9. NOTE.....	16
9.1 CAPITOLATO D'APPALTO	16
9.2 PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE.....	16
9.3 PRANZO AL SACCO	17
9.4 OGGI IN PISCINA	17
9.5 FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI	18
10. INDICAZIONI PER CASA	19
11. BIBLIOGRAFIA.....	20

PREFAZIONE

L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita.

Nella "Convenzione dei diritti dell'infanzia", adottata dall'ONU nel 1989, è sancito infatti il diritto dei bambini ad avere un'alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile e nella revisione della "European Social Charter" del 1996 si afferma che *"ogni individuo ha il diritto di beneficiare di qualunque misura che possa renderlo in grado di raggiungere il miglior livello di salute ottenibile"*.

L'Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha approvato nel 2006 "Gaining health", uno specifico programma che prevede una strategia multisettoriale mirata alla prevenzione e al controllo delle malattie croniche. A fine 2007, l'OMS insieme con la Commissione Europea ed i 27 Stati Membri della Unione, hanno approvato una dichiarazione su "La salute in tutte le politiche", per promuovere l'elaborazione e l'attuazione di politiche favorevoli alla salute in diversi ambiti, quali alimentazione, ambiente, commercio, educazione, industria, lavoro e trasporti. Il successo di molti interventi per la promozione della salute dipende, infatti, anche da elementi esterni al "sistema sanitario".

Su questa linea nasce nel 2007 "Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari", strategia globale volta alla promozione di stili di vita salutari e alla riduzione delle malattie croniche non trasmissibili, elaborata dal Ministero della Salute, per contrastare i fattori di rischio modificabili quali l'errata alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo. Tra gli ambiti di intervento la ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica, è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione.

Al fine di *"facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio"*, il Ministero della Salute ha emanato nel 2010, "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica".

1. INTRODUZIONE

I profondi cambiamenti dello stile di vita delle famiglie e dei singoli hanno determinato, per un numero sempre crescente di individui, la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa, utilizzando i servizi della ristorazione collettiva e commerciale.

Le Linee di Indirizzo nazionali ribadiscono la fondamentale importanza di elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. Per questo motivo la ristorazione scolastica può avere l'assetto di un vero e proprio laboratorio del gusto e della sperimentazione pratica in considerazione del fatto che l'attenzione al contesto ambientale in cui si consuma il pasto rappresenta un elemento concreto della qualità dell'offerta di ristorazione.

La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN), essa può svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie, docenti.

Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, nel senso di abituare i bambini a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione. E' anche importante che la realizzazione della ristorazione operi per la valorizzazione culturale della varietà e delle differenze promuovendo il legame con le tradizioni locali.

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sulla importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini ad un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti), giocano un ruolo di rilievo nel favorire l'arricchimento del modello alimentare casalingo del bambino. di nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o un gusto non gradito al primo assaggio.”

1

L'ASL di Brescia, alla luce dei documenti sopra riportati, ha predisposto uno strumento che permette ad ogni Scuola o Comune la strutturazione di un menù adeguato sul piano nutrizionale, capace di tenere conto delle risorse di attrezzature e gestionali disponibili.

L'elaborazione del menù della refezione scolastica dovrebbe essere associata ad interventi di educazione alimentare che coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, facendo sì che la ristorazione scolastica sia uno strumento di rinforzo dei corretti stili di vita.

2. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA DI PARERE SUI MENÙ SCOLASTICI

Per ottenere la validazione da parte dell'ASL del Menù scolastico è necessario:

1. compilare in ogni sua parte il modulo di "Richiesta valutazione Menù per la refezione scolastica" (Allegato n. 1) ed inviarlo a:

- **GESTIONE DIRETTA:** Al Responsabile U.O.I. Igiene e Medicina di Comunità del Distretto di appartenenza dell'ASL di Brescia.

- **GESTIONE INDIRETTA: Dipartimento di Prevenzione Medico**

Servizio Igiene Pubblica

U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Padova, 11 – 25125 Brescia

La richiesta di valutazione del Menù deve essere trasmessa dal responsabile dell'attività (amministratore comunale, scuola pubblica o privata).

2. Il Menù deve essere scritto in forma schematica specificando le tipologia di alimenti proposti evitando diciture generiche o di fantasia (es. affettati misti, verdura di stagione, pasta tricolore,...). Ciascun foglio deve essere intestato con denominazione e sede della scuola.

L'ASL esprimerà la propria valutazione sul Menù nell'arco di circa 30 giorni dal ricevimento inviando una lettera con allegato lo stesso validato o con indicate le variazioni necessarie per ottenerne la validazione.

Quest'ultima procedura può contribuire ad una maggiore trasparenza e completezza dell'informazione da fornire ai genitori o ai loro rappresentanti.

Il Menù validato, dovrà essere esposto pubblicamente e inviato alle famiglie degli alunni che usufruiscono della mensa, eventualmente accompagnato alle indicazioni riportate al paragrafo 8.

La validazione del Menù da parte dell'ASL resta valida a condizione che non vengano apportate modifiche o vengano emanate nuove indicazioni da parte dell'ASL.

3. APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' SCOLASTICI

I LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 1996, esprimono gli apporti raccomandati di energia e nutrienti che, devono essere suddivisi in 4-5 pasti.

I Menù scolastici prevedono generalmente un solo pasto (pranzo) al quale si consiglia di aggiungere lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari all'8-10% del fabbisogno calorico giornaliero che deve essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma).

Non è quindi possibile effettuare una valutazione giornaliera degli apporti di energia e nutrienti, pertanto ci si limiterà alla valutazione del pasto singolo e sulla settimana scolastica.

Gli apporti raccomandati di energia e nutrienti sono elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce d'età sulla base degli apporti energetici inferiori e superiori di ogni gruppo.

Il Menù deve esser strutturato in modo da fornire circa il 35% del fabbisogno di energia fornita da circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Apporti raccomandati	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° grado
Energia (35 % delle Kcal giornaliere)	440-640	520-810	700-830
Proteine (10-15% dell'energia del pasto)	11-24 g	13-30 g	18-31 g
<i>Rapporto tra proteine animali e vegetali</i>	0.66		
Grassi (30% dell'energia del pasto)	15-21 g	18-27 g	23-28 g
di cui saturi	5-7 g	6-9 g	8-9 g
Carboidrati (55-60% dell'energia del pasto)	60-95 g	75-120 g	95-125 g
di cui zuccheri	11-24 g	13-30 g	18-31 g
Ferro	5 mg	6 mg	9 mg
Calcio	280 mg	350 mg	420 mg
Fibra	5 g	6 g	7,5 g

4. CARATTERISTICHE QUALITATIVE DEI MENU' SCOLASTICI

Il Menù deve garantire una varietà qualitativa e definire grammature idonee in quanto il pasto a scuola *"...rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva..."*.¹

Il Menù pertanto deve essere elaborato su 4/6 settimane, a rotazione, e diversificato almeno per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

E' importante tener conto delle tradizioni locali, in particolare di quelle relative ai giorni festivi o a ricorrenze nelle quali sia previsto il consumo di cibi particolari

"In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il Menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione."

Si consiglia di privilegiare la scelta di prodotti a filiera corta (Km 0), IGP, DOP, STG e altre connotazioni locali; oltre che quelli provenienti da produzioni biologiche o da lotta integrata.

Il menù settimanale deve essere costituito da:

- primi piatti a base di cereali preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi;
- secondi piatti (carne, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi);
- contorno di verdure/ortaggi di stagione;
- pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale,
- frutta fresca di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana.

È possibile "costruire" il Menù scolastico mensile compilando la griglia (Allegato 2) facendo riferimento al ricettario dei piatti (Allegato 3) o inserendo ricette delle quali è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature.

Per ottenere la validazione del Menù da parte dell'ASL è necessario che il Menù stesso soddisfi le caratteristiche qualitative e le frequenze di consumo riportate di seguito.

4.1 PRIMI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Primo piatto asciutto	3-4 volte alla settimana
Pizza margherita piccola	1 volta ogni 15 giorni (sia in sostituzione del primo piatto sia come piatto unico)
Primo piatto in brodo + contorno di patate	1 volta alla settimana
Primo piatto in brodo con contorno di verdura cotta o cruda	1-2 volte a settimana

- Primi piatti asciutti

I LARN consigliano non più di una porzione al giorno di riso o pasta asciutti, variando le scelte e evitando l'aggiunta di sughi elaborati.

- Primi piatti in brodo

Si consiglia l'inserimento di primi piatti in brodo, meglio se minestrone o passati di verdura o legumi.

4.2 SECONDI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Carne	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana
Formaggio	1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Affettati magri	2 volte al mese
Legumi	1-2 volte alla settimana

I secondi piatti impanati possono essere previsti *al massimo ogni 15 giorni*, lontano da pasti che contemplino uova (es. frittata, uova sode, pasta all'uovo, ravioli, polpette, etc.), utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Escludere preparazioni preimpanate.

- Carne

Alternare la tipologia di carne nell'arco della settimana scegliendo tra carni bovine, suine, avicunicole (pollo, tacchino, coniglio) scegliendo i tagli più magri.

- Pesce

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Le tipologie consigliate sono le seguenti: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, sampietro, rombo, halibut, palombo, pesce spada, trota, cernia, tonno, seppie, calamari, polpi, moscardini.

E' possibile prevedere, al massimo 2 volte al mese, filetti di tonno sott'olio di oliva da utilizzare ben sgocciolati uniti ad insalate, legumi e/o patate facendo attenzione a non aggiungere sale da cucina.

- Affettati e formaggi

Si possono proporre i seguenti formaggi: mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte, parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella, casolet, quartirolo.

Non sono concessi formaggio fuso e formaggi spalmabili contenenti formaggio fuso.

Evitare di proporre formaggi ed affettati in due giorni consecutivi per l'elevato apporto in sale.

- Legumi

Proporre i legumi almeno 1 volta alla settimana. Utilizzati come secondo piatto sono validi sostituti di carne e pesce. Preferire quelli secchi o surgelati; qualora vengano utilizzati quelli in scatola, sciacquare in acqua e non aggiungere sale da cucina alla preparazione.

4.3 PIATTI UNICI

Si possono prevedere PIATTI UNICI in sostituzione del primo e del secondo piatto. Tale sostituzione deve essere modulata a seconda della tipologia del secondo piatto (vedere ricettario). Al piatto unico seguirà un contorno con verdure più gradite dall'utenza, pane a ridotto contenuto di sale e un frutto. Si consiglia di inserire un piatto unico solo dopo aver valutato attentamente il gradimento.

PIATTO	FREQUENZA
Pizza margherita o al prosciutto	1 volta ogni 15 giorni (sia in sostituzione del primo piatto sia come piatto unico)
Atri piatti unici	Massimo 1 volta alla settimana

4.4 CONTORNI

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura sia cruda che cotta, seguendo individuando la tipologia e seguendo la disponibilità stagionale.

La tipologia della verdura deve essere specificata nel prospetto del menù.

Diversamente si consiglia di alternare le verdure di stagione tra cotte e crude come indicato di seguito:

PIATTO	FREQUENZA
Verdura cruda	3 volte alla settimana
Verdura cotta	2 volte alla settimana
Patate/purè (solo in presenza di primo piatto in brodo)	Max 1 volta alla settimana
Legumi	2 volte al mese

- Verdure crude

Le verdure devono essere rigorosamente di stagione.

- Verdure cotte

Se si utilizza materia prima fresca, le verdure devono essere rigorosamente di stagione. Qualora si utilizzino i surgelati, alternare il più possibile le varie tipologie e le modalità di preparazione.

- Patate/purè.

Le patate vanno consumate non più di una volta alla settimana ed abbinate ad un primo piatto in brodo.

Per quanto riguarda il purè si raccomanda di evitare preparati a base di patate liofilizzate.

- Legumi

In sostituzione della verdura cotta possono essere proposti i legumi nella quantità indicata nel ricettario.

NOTA: i piatti di verdura potrebbero essere somministrati come "Antipasto di verdure".

CALENDARIO VERDURA DI STAGIONE

VERDURA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi			X	X	X							
Bietole	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Broccoli	X	X	X						X	X	X	X
Carciofi	X	X	X	X		X				X	X	X
Cardi	X	X									X	X
Carote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cavolfiori	X	X	X	X						X	X	X
Cavoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cetrioli		X				X	X	X	X			
Cicorie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cime Di Rapa	X	X										X
Cipolle				X	X	X	X					
Cipolline			X	X	X							
Fagiolini					X	X	X	X	X			
Fave				X	X	X	X					
Finocchi	X	X	X	X	X					X	X	X
Insalate			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melanzane						X	X	X	X	X		
Patate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Peperoni						X	X	X	X	X		
Piselli					X	X						
Pomodori					X	X	X	X	X			
Porri	X	X	X	X					X	X	X	X
Porcini								X	X	X		
Radicchi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ravanelli				X	X	X	X	X	X	X		
Rucola				X	X	X	X	X				
Sedani	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Spinaci	X	X	X	X	X				X	X	X	X
Zucche	X	X						X	X	X	X	X
Zucchine						X	X	X	X			

4.5 FRUTTA

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendone almeno tre tipi diversi nell'arco della stessa settimana. Per quanto riguarda la frutta tropicale preferire quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La tipologia della frutta deve essere specificata nel prospetto del menù.

La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (es. succhi di frutta, budini, yogurt, torte, ecc.).

CALENDARIO FRUTTA DI STAGIONE

FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						X	X	X				
Angurie							X	X				
Arance	X	X	X	X	X						X	X
Avocado											X	X
Banane	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cachi										X	X	X
Castagne										X	X	
Ciliege					X	X	X					
Fichi							X	X	X			
Fichi d'India									X			
Fragole				X	X	X	X	X				
Kiwi	X	X	X	X	X						X	X
Lamponi							X	X				
Limoni			X	X		X	X			X	X	
Mandaranci	X	X									X	X
Mandarini	X	X	X								X	X
Mele	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Mirtilli						X	X	X	X	X		
More								X				
Meloni		X					X	X	X			X
Pere	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Pesche						X	X	X	X			
Pompelmi	X											X
Prugne						X	X	X	X			
Ribes							X	X				
Uva								X	X	X		

4.6 PANE

Il pane, **non addizionato di grassi ed a ridotto contenuto di sale**, deve essere presente ogni giorno e messo a disposizione soltanto dopo aver consumato il primo piatto.

4.6 VARIE

- Acqua

E' importante che nell'arco di tutto il tempo trascorso a scuola, i bambini abbiano a disposizione acqua , preferibilmente di rete.

- Condimento

Come condimento, sia a crudo che per la cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva, solo per poche ricette ed al massimo 2 volte al mese, può essere utilizzato il burro.

- Sale

Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

5. RICETTARIO

Per aiutare nella composizione di un Menù equilibrato, l'ASL ha predisposto un ricettario di base con le preparazioni già sperimentate in ristorazione scolastica. (Allegato n. 3)

Si ricorda che se si utilizzano ricette diverse da quelle del ricettario è necessario comunicare gli ingredienti e le rispettive grammature per le diverse fasce d'età.

6. ALTERNATIVE

I menù scolastici sono elaborati secondo i principi di un'alimentazione bilanciata nell'apporto di nutrienti ed adeguata da un punto di vista calorico; essi sono strutturati per settimane e differenziati secondo una stagionalità specifica anche per i contorni e per la frutta. Per tale motivo,ma soprattutto per il perseguimento di obiettivi di educazione alimentare in età evolutiva, finalizzata alla prevenzione degli squilibri nutrizionali, è necessario che il menù sia unico e non preveda alcun tipo di alternativa se non in casi di diete per situazioni speciali come: allergie/intolleranze alimentari, patologie che richiedano regimi alimentari specifici, stati transitori di malessere e/o convalescenza di stati patologici.

7. DIETE SPECIALI

Le diete speciali si suddividono in:

1. diete per motivi di salute
2. diete per motivi etico-religiosi e culturali

7.1 DIETA PER MOTIVI DI SALUTE

Le diete per motivi di salute riguardano:

- intolleranze e allergie (latte, uova, ecc.);
- celiachia;
- particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

Nel caso in cui un alunno abbia la necessità di avere pasti diversi per particolare esigenze cliniche, il genitore o chi ne fa le veci, può segnalarlo consegnando alla scuola o al comune la prescrizione medica. Se chi eroga il servizio non ha personale indicato a svolgere tale compito, il Menù idoneo dovrà essere formulato dal Pediatra di Libera Scelta, dal Medico di Medicina Generale, da un Dietologo o da un Nutrizionista.

7.2 DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI

Per quanto riguarda questo tipo di diete, si riporta quanto scritto nelle linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute: *"Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori."*

Nel caso in cui si richieda l'esclusione di alcune tipologie di carne per motivi religiosi, sostituirla con le tipologie consentite, con pesce o legumi.

Nel caso di diete vegetariane, per quanto riguarda i secondi piatti, rispettare le frequenze di consumo indicate in tabella:

SECONDO PIATTO	FREQUENZA
Legumi	2-3 volte alla settimana
Formaggio	Max 1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Yogurt	1 volta alla settimana
Pesce (su richiesta del genitore)	Almeno 2 volte alla settimana

Prevedere più volte la verdura cotta, in particolare spinaci, cavolfiori, broccoli, carciofi che contengono un maggior quantitativo di proteine rispetto ad altre verdure.

Per lo schema dietetico si possono utilizzare le ricette vegetariane contrassegnate con il simbolo 

8. DIETA LEGGERA

La dieta leggera, comunemente definita "dieta in bianco", può sostituire il Menù del giorno solo per brevi periodi (2-3 giorni) se il bambino non sta bene .

Nello specifico si riporta quanto scritto nelle "Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica" a proposito della dieta leggera:

"La dieta leggera è rivolta ai soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti o di gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati postinfluenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione (ad esempio nella reintroduzione del latte).

Si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini con esclusione di parmigiano/grana padano ben stagionati o di ricotta magra di vacca), carni grasse e salumi, dolci contenenti grassi animali o vegetali ad alto tenore di grassi saturi (come budini, creme, panna, gelati, ecc.) e di cibi vegetali ad alto tenore di grassi saturi (cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere).

I condimenti vengono usati a crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.

PRIMI PIATTI: *Pasta o riso, asciutto o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure con olio e prezzemolo; Polenta condita con salsa di pomodoro. Eventualmente poco parmigiano/grana padano ben stagionati (l'assenza di lattosio è dimostrata in prodotti con una stagionatura di almeno 24 mesi).*

SECONDI PIATTI: *Carne magra al vapore, alla piastra, lessata; pesce al vapore, alla piastra, lessato; ricotta magra di vacca (con percentuale di grasso $\leq 8\%$); legumi lessati (non in caso di enterite).*

CONTORNI: *Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone.*

FRUTTA: *libera, a parte i casi di enterite in risoluzione, nei quali viene consigliata la mela o la pera cotta.*

I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a restrizione calorica in quanto priva di significato."

9. NOTE

9.1 CAPITOLATO D'APPALTO

Le Linee di Indirizzo Nazionali del Ministero della Salute individuano l'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione come uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del miglior stato di salute ottenibile.

Per tale ragione, nell'ambito delle diverse iniziative messe in atto e finalizzate a modificare il comportamento delle singole persone e a creare le condizioni ambientali per sostenere i cambiamenti individuali, l'ASL offre la propria disponibilità ad esprimere un parere in merito ai capitolati d'appalto, prima della loro definitiva approvazione; il parere riguarderà le parti del capitolato correlate all'aspetto nutrizionale.

Per la stesura dei capitolati d'appalto, è possibile fare riferimento alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute (<http://www.salute.gov.it>).

9.2 PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE

Le grammature previste per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni nelle diverse fasce d'età, pertanto considerando l'eterogeneità dei commensali sarà cura degli addetti alla porzionatura "personalizzare" la porzione da servire ad ogni alunno.

"L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza."

Per esempio, il diverso diametro di mestoli o schiumarole apporta quantità diverse di primo piatto:

Peso a crudo	Diametro Schiumarola	Diametro Mestolo
40	10	9
60	11	10
80	13	12

Durante il servizio:

- Non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto;
- evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti;
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio);
- servire nel piatto ad ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno, se non gradito servirne una minima quantità (assaggio).

9.3 PRANZO AL SACCO

Per il pranzo al sacco fare riferimento a quanto indicato nel ricettario.

9.4 OGGI IN PISCINA

Se nel pomeriggio è prevista una lezione di nuoto il pasto deve essere organizzato con cura prestando attenzione a:

- **Tempo a disposizione:** è importante che qualsiasi attività sportiva venga affrontata a digestione completata (2-3 ore dopo il pasto);
- **Cosa si mangia:** privilegiare alimenti ricchi in carboidrati (es. Pane, pasta, riso, etc.) preferendo preparazioni semplici;
- **Quanto si mangia:** preferire pasti che siano "leggeri" anche nella quantità;
- **Come si mangia:** masticare lentamente e mangiare con calma seduti a tavola.

Se tra il pranzo e l'inizio del corso di nuoto trascorrono:

- **Più di 3 ore** è possibile consumare un pasto completo (come da Menù scolastico) ma leggero;
- **Almeno 2 ore** si consiglia di limitare il pasto ad un primo piatto asciutto condito in modo semplice, contorno, frutta e pane;
- **Meno di 2 ore** è importante organizzare l'intera giornata alimentare nel modo seguente:
 - PRIMA COLAZIONE completa composta da: latte o yogurt + pane o fette biscottate con marmellata o biscotti o cereali + frutta;

- SPUNTINO di metà mattina un po' più energetico del solito: pane con marmellata o cioccolato o prosciutto o formaggio. Evitare snack dolci e salati, merendine farcite e patatine in quanto troppo ricchi in grassi;
- PRANZO a base di frutta + un pacchettino di crackers o biscotti + un succo di frutta;
- MERENDA dopo il corso con frutta o latte o yogurt con cereali o biscotti;
- CENA pasto completo dando spazio anche alla verdura.

9.5 FESTE, COMPLEANNI E SIMILARI

Si suggerisce di stabilire un giorno al mese in cui si festeggiano tutti i compleanni di quel mese.

In generale, per le piccole feste, sono da preferire alimenti forniti dalla cucina interna o dalla ditta di ristorazione, ad esempio macedonia e spiedini di frutta fresca, torte (tipo crostate o torte margherite senza alcool, né creme né panna montata), biscotti, sfogliatine senza creme o spumiglie.

Si ricorda che la preparazione e la somministrazione di alimenti deve rispettare tutte le normative contenute nel Pacchetto Igiene.

Come bevanda preferire acqua (anche gassata), succhi di frutta 100% e spremute di frutta fresca.

Evitare patatine o salatini confezionati e bibite dolci (tè freddo, cola, aranciata, gassosa, ecc).

10. INDICAZIONI PER CASA

(si riporta la nota informativa per la famiglia)

Gentile famiglia,

il servizio di ristorazione scolastica della scuola frequentata da vostro figlio/a prevede il Menù allegato.

Le porzioni proposte tra primo e secondo piatto, contorni, pane sono capaci di soddisfare la miglior parte delle sue esigenze di crescita.

Il Menù, nel suo insieme, è piuttosto ricco in proteine, una componente che non deve mancare nell'alimentazione, ma esagerare sulle quantità di alimenti ricchi in proteine (carni, pesce, formaggio, uova, salumi) nella giornata non è vantaggioso per una buona salute. Vi invitiamo perciò, a casa, dopo il primo (evitare i sughi a base di ragù ricchi di carni o con troppi formaggi) a dimezzare le porzioni o a limitare la frequenza del secondo piatto, sia che si tratti di carni di diverso tipo che di formaggio o salumi, frittate. Un paio dei secondi potranno essere sostituiti da legumi, seguiti da una porzione di verdura e una di frutta.

In generale:

COLAZIONE: una tazza di latte o yogurt, pane o fette con marmellata o miele e un frutto o spremuta di frutta fresca. A rotazione possono essere offerti, insieme al latte e al frutto, biscotti preferibilmente secchi e solo saltuariamente piccole porzioni di dolci meglio se fatti in casa. Se si utilizzano prodotti confezionati leggere con attenzione l'etichetta controllando che non contengano più di 5 grammi di grassi per porzione. Evitare quelli

SPUNTINO DI META' MATTINA: Privilegiare la frutta fresca di stagione e verdura di stagione, yogurt da bere. Al massimo 1 volta alla settimana: un panino piccolo con marmellata o con 1 fetta di prosciutto cotto magro, cracker non salati. Per quanto riguarda gli snack confezionati scegliere quelli con apporto calorico inferiore alle 150 Kcal per porzione e un contenuto in grassi inferiore ai 5 g per porzione. Evitare quelli contenenti grassi vegetali idrogenati. Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete.

PRANZO: Menù scolastico.

CENA: dopo il primo piatto, meglio se in brodo, ridurre le porzioni del secondo e accompagnarle con verdure crude. Almeno 1 volta la settimana sostituirle con 4-6 cucchiaini di legumi lessati o in umido.

MERENDA: Per la merenda preferire una delle seguenti indicazioni:

- frutta fresca (mela, banana, pera, pesca, 2 mandarini, 2 kiwi, ecc.)
- macedonia di frutta fresca
- frappè fresco (latte e frutta)
- latte con 1-2 cucchiaini di cereali o muesli
- yogurt
- ½ o un panino con 1 (10g) o 2 quadratini di cioccolato
- 2 fette biscottate con due cucchiaini di miele o marmellata o un quadratino di cioccolato
- 1 panino con ½ fetta di prosciutto cotto o crudo magri
- Pop corn fatti in casa (non quelli per microonde)

Per quanto riguarda gli snack confezionati, sia dolci che salati, non superare la quantità di 1 snack al giorno.

Come bevanda utilizzare acqua preferibilmente di rete evitando bevande zuccherate o dolcificate gasate e non e succhi frutta.

11. BIBLIOGRAFIA

1. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute (2010)
2. LARN: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (1996)
3. Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica (2002)
4. Linee guida per una sana alimentazione della popolazione italiana (2003)
5. Linee guida per l'elaborazione dei capitolati d'appalto in ristorazione collettiva - azienda sanitaria locale della provincia di Mantova



Regione
Lombardia

ASL Brescia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
SERVIZIO IGIENE PUBBLICA
U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
servizio.igienealimenti@asl.brescia.it

RICHIESTA VALUTAZIONE MENÙ PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

DATI RICHIEDENTE

Nome e Cognome	In qualità di
Comune/ente (Indirizzo):	
Email	Tel/fax

RICHIESTA VALUTAZIONE MENÙ

☐ Autunno/ Inverno ☐ Primavera / Estate	☐ Primaverile ☐ Invernale ☐ Estivo ☐ Autunnale
--	---

STRUTTURA (scuola, asilo nido ...)

Indicare almeno Nome della struttura e Comune	N° Pasti (giornalieri)	Giorni di Servizio
		L M M G V
		L M M G V
		L M M G V
		L M M G V

CARATTERISTICHE

Gestione: ☐ diretta ☐ indiretta (ditta esterna)
☐ Preparazione dei pasti nella stessa sede di somministrazione (cucina convenzionale) ☐ Pasti trasportati (preparato in cucina centralizzata) Distanza dal Centro Cottura _____ Km
Distribuzione dei pasti: ☐ monoporzione ☐ pluriporzione

CAPITOLATO D'APPALTO

☐ NO ☐ SI scadenza __/__/__

ALLEGATI

Gestione diretta	Gestione indiretta
☐ Tabella menù ☐ Ricette se diverse da quelle riportate nel Ricettario allegato alle Note di indirizzo dell'ASL (per ciascun piatto indicare le grammature degli ingredienti principali –peso a crudo al netto degli scarti - differenziati per fascia di età) ☐ Schede tecniche prodotti semilavorati (es. hamburger, purè...)	☐ Tabella menù ☐ Ricette (per ciascun piatto indicare le grammature degli ingredienti principali –peso a crudo al netto degli scarti - differenziati per fascia di età) ☐ Computo nutrizionale (giornaliero e differenziato per fasce d'età) ☐ Schede tecniche prodotti semilavorati (es. Hamburger, purè...)

DATA, __/__/__

FIRMA

SCUOLA.....Comune di

MENU'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana					
2° Settimana					
3° Settimana					
4° Settimana					



Regione
Lombardia

ASL Brescia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
SERVIZIO IGIENE PUBBLICA
U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

NOTE DI INDIRIZZO PER I MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

RICETTARIO (Allegato 3)

Asilo Nido divezzi, Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di 1° grado

INDICE

1. Primi piatti asciutti	3
2. Primi piatti in brodo	5
3. Secondi piatti a base di carne	7
4. Secondi piatti a base di pesce	8
5. Secondi piatti a base di legumi	9
6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati	10
7. Secondi piatti a base di uova	10
8. Piatti unici	11
9. Contorni crudi e cotti	13
10. Contorni a base di patate	14
11. Contorni a base di legumi	14
12. Varie	15
13. Merenda del pomeriggio	15
14. Pranzo al sacco per le gite	16

Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti.

Il ricettario comprende delle sezioni principali suddivise in sottogruppi a seconda della composizione delle ricette.

1. Primi piatti asciutti

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pasta o riso (asciutti)	40	60	80	90-100
<u>Pasta o riso al pomodoro</u> pasta o riso  pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	40 30 5 4 q.b.	60 20/40 5 5 q.b.	80 30/50 7 5 q.b.	90-100 50-60 10 5 q.b.
<u>Pasta o riso in bianco</u> Pasta o riso  parmigiano olio extravergine d'oliva	40 5 5	60 7 5	80 10 7	90-100 10 10
<u>Pasta o riso al burro e salvia</u> Pasta o riso Parmigiano  Burro salvia	/	60 7 5 q.b.	80 10 7 q.b.	90-100 10 7 q.b.
<u>Pasta al pesto</u>  pasta parmigiano olio extravergine d'oliva pinoli e basilico	40 5 5 q.b.	60 5 5 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 10 q.b.
<u>Pasta con verdura (es. broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, etc)</u> pasta pomodori pelati (facoltativo)  un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	40 30 30 5 4 q.b.	60 20/40 30 5 5 q.b.	80 30/50 50 7 5 q.b.	90-100 50-70 50 10 5 q.b.
<u>Pasta e lenticchie</u>  pasta pomodori pelati lenticchie secche parmigiano olio extravergine d'oliva cipolle, sedano, carote, aromi e sale	40 20 5 5 4 q.b.	60 20/40 8 5 5 q.b.	80 30/50 10 7 5 q.b.	90-100 50-60 20 10 10 q.b.
<u>Pasta o riso al ragù vegetale</u>  pasta o riso pomodori pelati verdure miste (carote, cipolle, sedano, etc.) parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	40 20 15 5 5 q.b.	60 20/40 30 5 5 q.b.	80 30/50 50 7 5 q.b.	90-100 50 50-70 10 10 q.b.

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Pasta al tonno</u> pasta pomodori pelati tonno sott'olio ben sgocciolato. cipolla, aromi e sale	40 20 15 q.b.	60 20/40 20 q.b.	80 30/50 30 q.b.	90-100 50-60 40 q.b.
<u>Pasta con crema di porri</u> pasta o riso porri carote, cipolle, sedano, ecc.  olio extravergine d'oliva parmigiano aromi e sale	40 30 10 5 4 q.b.	60 30 10 5 5 q.b.	80 30/50 20 7 5 q.b.	90-100 50 30 10 10 q.b.
<u>Pasta al ragù "leggero"</u> pasta pomodori pelati carne di manzo magra parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale	40 30 15 5 4 q.b.	60 20/40 20 5 5 q.b.	80 30/50 30 7 5 q.b.	90 50 30-40 10 5-8 q.b.
<u>Pasta capperi e olive</u>  pasta pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva capperi, olive nere, aromi e sale	40 20 5 3 q.b.	60 20/40 5 5 q.b.	80 30/50 7 5 q.b.	90-100 50-60 10 10 q.b.
<u>Risotto alla zucca</u>  riso zucca parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 30 5 4 q.b.	60 30 5 5 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 70 10 10 q.b.
<u>Riso con piselli</u>  riso piselli freschi o surgelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 15 5 5 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 40 7 5 q.b.	90-100 40 10 8 q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>  riso parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 5 4 q.b.	60 7 4 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 8 q.b.
<u>Risotto allo zafferano</u>  riso parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale	40 5 4 q.b.	60 5 4 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 5-8 q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Risotto con verdura</u> (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc) riso un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata parmigiano  olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20/30 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 50 10 8 q.b.
<u>Riso alla paesana</u>  riso zucchine, carote, piselli parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 60 10 5-8 q.b.
<u>Polenta</u>  farina di mais acqua sale	40 q.b. q.b.	50/60 q.b. q.b.	70/80 q.b. q.b.	90/100 q.b. q.b.
<u>Gnocchi di patate al pomodoro</u>  gnocchi pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolle, sedano, carote, brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	120 20/30 5 4 q.b.	140 20/40 5 5 q.b.	220 30/50 7 5 q.b.	240 50 10 5-8 q.b.

2. Primi piatti in brodo

<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>	<i>GRAMMI (per porzione)</i>			
	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30	40
<u>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</u>  pasta o orzo o riso o crostini patate parmigiano olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 40 5 3 q.b.	25 60 5 3 q.b.	30 80 7 4 q.b.	40 100 10 4 q.b.
<u>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</u>  pasta o orzo o riso o crostini zucca patate parmigiano olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 30 30 5 3 q.b.	25 40 50 5 3 q.b.	30 50 60 7 4 q.b.	40 60 80 10 4-6 q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Minestra di riso con verza</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
verza	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso con prezzemolo</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra d'orzo</u> 				
orzo	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
carote, porri, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso con spinaci</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
spinaci	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30	40
patate	50	60	70	90
verdure miste fresche o surgelate	30	50	60	70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo, acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	20	30	40
patate	40	50	60	80
legumi secchi	20	20	25	25-30
sedano, carote, cipolle	10	20	25	30
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

3. Secondi piatti a base di carne

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	40/60	50/60	60/70	80/90
<u>Arrosto</u> carne di vitello o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Bocconcini in umido</u> carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio extravergine d'oliva carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale	60 30 4 q.b.	60 20 5 q.b.	70 30 7 q.b.	90 50 7 q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u> carne di pollo (al netto di ossa e pelle) olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne ai ferri</u> carne di pollo o tacchino o vitello olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u> carne di pollo burro farina 00, aromi (salvia) e sale	/	60 3-5 q.b.	70 5-7 q.b.	90 5-7 q.b.
<u>Cotoletta alla milanese cotta al forno*</u> carne di suino o vitello o pollo o tacchino uova pastorizzate olio extravergine d'oliva latte p.s. pangrattato, aromi e sale	/	50 nr. 1x10 (5 gr) 5 q.b.	60 nr. 1x7 (g 7) 7 q.b.	80 nr. 1x5 (g 10) 7-9 q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u> carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva farina, limone, aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne alla pizzaiola</u> carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati o passato olio extravergine d'oliva farina, aromi (origano) e sale	60 40 4 q.b.	60 40 5 q.b.	70 50 7 q.b.	90 70 7 q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Polpette di carne in umido</u> carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati uova pastorizzate olio extravergine d'oliva parmigiano latte, pangrattato, aromi e sale	40 30 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 5 q.b.	50 30 nr. 1x10 (5 gr) 5 4 q.b.	60 50 nr. 1 x 7 (g 7) 7 5 q.b.	80 70 nr. 1x10 (g 10) 7 6 q.b.
<u>Spezzatino</u> carne di bovino o tacchino o suino magra pomodori pelati olio extravergine di oliva cipolle, verdure, aromi e sale	60 20/30 4 q.b.	60 20/40 8 q.b.	70 30/50 10 q.b.	90 50/70 10 q.b.
<u>Arrosto al latte</u> Lonza o fesa di tacchino Latte parz. Scremato Olio extravergine di oliva Aromi e sale	60 10 4 q.b.	60 10 5 q.b.	70 12 7 q.b.	90 15 7 q.b.

4. Secondi piatti a base di pesce

<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>	<i>GRAMMI (per porzione)</i>			
	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Pesce</u> Platessa, sogliola, merluzzo, nasello, halibut, palombo, trota, cernia, pesce spada	60/70	70/80	100	110
<u>Pesce al forno</u> pesce olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>Pesce impanato cotto al forno*</u> pesce uova pastorizzate olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi e sale	60 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 q.b.	70 nr. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	100 nr. 1x7 (7g) 7 q.b.	110 nr. 1x10 (g 10) 7-10 q.b.
<u>Pesce agli odori</u> pesce olio extravergine d'oliva aromi misti e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7 q.b.
<u>Pesce in umido</u> pesce pomodori pelati olio extravergine d'oliva cipolle, carote, aromi e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7 q.b.

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Pesce olio e limone</u> pesce olio extravergine d'oliva limone, aromi e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>Pesce alla livornese</u> pesce pomodori pelati olio extravergine d'oliva olive nere, capperi, aromi (origano) e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7-10 q.b.
<u>Polpette di pesce al forno</u> pesce uova pastorizzate olio extravergine di oliva parmigiano patate, pangrattato, aromi e sale	50 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 q.b. q.b.	70 nr. 1x10 (g 5) 5 3 q.b.	100 nr. 1x7 (7 g) 7 5 q.b.	110 nr. 1x10 (g 10) 7 5 q.b.
<u>Insalata di merluzzo completa di contorno</u> merluzzo patate carote crude sedano crudo olio extravergine di oliva aromi e sale	50 50 20 10 7 q.b.	80 100 30 20 10 q.b.	100 150 50 20/40 12 q.b.	110 200 50/70 20/40 15 q.b.
<u>Insalata di tonno completa di contorno</u> Tonno sott'olio ben sgocciolato patate carote crude sedano crudo aromi e sale	/	60-70 100 30 20 q.b.	80-90 50 20/40 q.b.	90-100 200 50/80 20/40 q.b.

5. Secondi piatti a base di legumi

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Piselli freschi o surgelati	100	110	130	150
Fagioli freschi	70	80	110	130
Fagioli secchi	30	40	50	60
Lenticchie secche	30	40	50	60
Possono essere saltati in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva o con passata di pomodoro				

6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Formaggi</u> mozzarella, stracchino, primo sale,  crescenza/certosino, caprini, fior di latte,	30	40	60	80
Parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella,  casolet, quartirola	20	30	40	50
Ricotta 	60	80	100	125
<u>Prosciutto cotto o crudo o bresaola magri</u>	40	40	50	60
<u>Arrosto di tacchino</u>	50	50	60	70
<u>Bresaola olio e limone:</u> bresaola olio extravergine di oliva limone	40 4 q.b.	40 4 q.b.	50 4 q.b.	80 4 q.b.
<u>Prosciutto e parmigiano:</u> prosciutto cotto magro parmigiano	20 10	20 10	25 20	30 25

7. Secondi piatti a base di uova

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Uova pastorizzate</u>	nr. 1 (50 gr)	nr. 1 (50 gr)	nr. 1 e ½ (75 g)	nr. 2 (100 g)
<u>Uova sode o alla coque: uova</u>	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
<u>Frittata con spinaci cotta al forno</u>  uova pastorizzate spinaci freschi o surgelati latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N° 2 50 20 7 5-8 q.b.
<u>Frittata con verdure cotta al forno</u>  uova pastorizzate verdure fresche o surgelate latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N° 2 50 20 5 7 q.b.
<u>Uova strapazzate</u>  uova pastorizzate pomodori da insalata cubettati olio extravergine d'oliva basilico, aromi e sale	N° 1 40 3 q.b.	N° 1 40 4 q.b.	N° 1 e ½ 50 5 q.b.	N° 2 70 5-7 q.b.

8. Piatti unici

Da utilizzare in sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Ravioli di magro con contorno di legumi</u> pasta all'uovo fresca ricotta di vacca  spinaci pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale aggiungere legumi come contorno	40 15 15 15 5 3/4 q.b.	50 50 20 20/40 5 4 q.b.	60 60 30 30/50 7 5 q.b.	70 70 40 50 10 5-8 q.b.
<u>Pasta al ragù</u> pasta pomodori pelati carne di manzo magra parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale	40 30 60 5 3/4 q.b.	60 40 60 5 4 q.b.	80 50 70 7 5 q.b.	90 50 90 10 5-8 q.b.
<u>Polenta al ragù</u> Polenta: farina di mais Acqua e sale pomodori pelati carne di manzo magra parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale	40/50 q.b. 20/30 20 5 3/4 q.b.	50/60 q.b. 40 20 5 4 q.b.	70/80 q.b. 50 30 7 5 q.b.	90/100 q.b. 50 90 10 5-8 q.b.
<u>Cannelloni di magro</u>  pasta all'uovo fresca ricotta di vacca spinaci aromi e sale Besciamella: latte di vacca parz. Scremato farina di frumento 00 burro	70 40 40 q.b. 40 4 4	80 50 50 q.b. 50 5 5	100 80 80 q.b. 60 7 7	120 100 100 q.b. 80 10 10
<u>Pizza al prosciutto</u> Pasta per pizza mozzarella prosciutto cotto pomodori pelati olio extravergine di oliva	100 20 20 20/40 8	100 20 20 20/40 10	120 25-40 25 30/50 10	140 35-50 25 50 12
<u>Pizza margherita</u>  Pasta per pizza mozzarella pomodori pelati olio extravergine di oliva	100 40 20/40 8	100 40 20/40 10	120 40 30/50 10	140 50-70 50-70 12

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Lasagne vegetali</u> 				
pasta all'uovo fresca	50	50	60	90
carote, sedano, cipolle, carciofi, etc.	50	50	60	80
Besciamella: latte parz. scremato	40	50	60	80
burro	4	5	7	10
farina	4	5	7	10
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
parmigiano	3	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne</u>				
Pasta all'uovo secca	50	60-70	70-80	90-100
Besciamella: latte di vacca parz. Scremato	40	50	60	70
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
Ragù di carne: carne magra (pollo, manzo, maiale)	40	50	60	90
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50
olio di oliva extravergine	4	5	7	10
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	4	5	7	10
<u>Pasta al gratin</u>				
Pasta di semola	50	60	60	90-110
Besciamella: latte di vacca parz. Scremato	40	50	60	70-80
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50/70
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
prosciutto cotto magro	15	20	25	30-40
fontina	10	10	15-25	25-30
parmigiano	5	5	7	10
sedano, cipolle, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Torta salata</u>				
Pasta per pane: farina	90	100	120	140
lievito di birra, acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Ripieno: uova	10	10	15	20-30q.b.
erbette	40	50	60	60
prosciutto cotto magro a cubetti	20	20	25	30
fontina a cubetti	20	20	25	30
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di riso</u>				
riso	50	60	80	90
prosciutto cotto magro a cubetti	10	15	20	30
mozzarella a cubetti	15	15	20	30
tonno sott'olio ben sgocciolato	10	15	20	20
piselli	20	20	25	30/50
verdure miste	50	50	60	80
olio extravergine di oliva	5	8	10	10
olive nere e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Pasta e legumi</u> 				
pasta	50	60	80	90-100
pomodori pelati	30	20/40	30/50	40/60
legumi freschi (piselli) o surgelati	80	110	130	150
parmigiano	5	5	7	10
olio d'oliva	5	10	12	12
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

9. Contorni crudi e cotti

<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>	<i>GRAMMI (per porzione)</i>			
<i>VERDURE COTTE</i>	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
Spinaci, erbe, carote, finocchi, zucchine, melanzane, fagiolini, cavolfiori, verza, cuori di carciofo, barbabietole, etc	70/90	80/100	100/130	130/150
<u>Verdura lessata all'olio</u>  Verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5 q.b.	130/150 6 q.b.
<u>Verdura saltata in padella</u>  Verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5-7 q.b.	130/150 6-8 q.b.
<u>Verdura in padella con pomodoro</u>  Verdura fresca o surgelata Pomodori pelati olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 30 4 q.b.	80/100 20 5 q.b.	100/130 40 5-7 q.b.	130/150 50 6-8 q.b.
<u>Verdura cotta con besciamella al forno</u>  Verdura fresca o surgelata Besciamella: latte di vacca parz. Scremato farina di frumento 00 burro parmigiano pangrattato, aromi e sale	70 40 4 4 4 q.b.	80 50 5 5 5 q.b.	100 50 5 5 7 q.b.	150 70 8 8 10 q.b.
<u>Verdura gratinata al forno</u>  Verdura fresca o surgelata parmigiano burro aromi e sale	70/90 4 4 q.b.	80/100 5 5 q.b.	100/130 7 5 q.b.	150 10 8 q.b.

VERDURE CRUDE	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pomodori	80	100	130	150
Carote, finocchi, cavolo cappuccio rosso o bianco, etc.	60	80	80	90
Verdura in foglia verde o rossa	40	40/50	50/60	60/70
<u>Verdura cruda in insalata</u> 				
Verdura fresca	40/80	50/100	50/130	60/150
olio extravergine d'oliva	4	5	5	6
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

10. Contorni a base di patate

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Patate prezzemolate</u> 				
Patate	120	130	150	200
Olio extravergine di oliva	4	5	5-7	7-10
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate al forno</u> 				
patate	120	150	150	200
olio d'oliva	4	5	5-7	7-10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purea di patate</u> 				
patate	120	100	120	150
latte parzialmente scremato	20	40	50	70
burro	4	5	6	8
parmigiano, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

11. Contorni a base di legumi

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Piselli freschi o surgelati	60	70	80-90	90-100
Fagioli freschi	30	40	70	90
Fagioli secchi	15	20	35	40
Lenticchie secche	15	20	35	40
<u>Legumi in padella</u> 				
Legumi freschi o reidratati		40/70	50/90	70/100
olio extravergine d'oliva		5	5	6
cipolla, aromi e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<u>Legumi in umido</u> 				
Legumi freschi o reidratati	60	40/70	40/90	70/100
pomodori pelati	30	30	40-60	50-70
olio extravergine d'oliva	4	5	7	8-9
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

12. Varie

PANE E FRUTTA:

 DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pane a ridotto contenuto di sale	30	40	50	80
Mele, pere, Kiwi, pesce, albicocche, arance, mandarini, mandaranci, fragole, ciliegie, etc.	100	100	150	150
Banane, Uva, Cachi	75	75	100	100

13. Merenda del pomeriggio

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Latte e biscotti</u> Latte di vacca intero  Biscotti secchi	130 n°2	150 n.2	150 n. 3	
<u>Budino</u>  Biscotti secchi	n. 1 /	n. 1 n.2	n. 1 n. 3	
<u>Frutta e biscotti</u> frutta fresca di stagione  biscotti	1 porzione /	1 porzione n.3	1 porzione n.4	
<u>Pane con marmellata</u> pane a ridotto contenuto di sale  marmellata	40 20	40 20	50 30	
<u>Fette biscottate con marmellata</u> Fette biscottate  Marmellata: cucchiani	n. 3 n. 2	n. 4 n. 3	n. 4 n. 3	
<u>Yogurt alla frutta con biscotti</u> yogurt alla frutta  biscotti	1 vasetto (125 g) /	1 vasetto (125 g) 25	1 vasetto (125 g) 50	
<u>Gelato fior di latte</u> 	40	60	80	
<u>Frappè di frutta con biscotti</u> Frappè: frutta fresca  Latte di vacca intero Biscotti secchi	100 100 /	100 100 n. 2	150 150 4	

14. Pranzo al sacco per le gite

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Cestino n. 1				
<u>Pane e prosciutto cotto magro(o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e cioccolato</u> pane a ridotto contenuto di sale cioccolato 	40 20	40 25	50 25	80 30
<u>Frutta</u> 	80/100	80/100	150/200	150/300
<u>Acqua</u> Bottiglietta di acqua naturale (50 cc)	n.1	n.1	n.1	n.1
Cestino n. 2				
<u>Pane e prosciutto cotto magro (o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Crackers</u> Crackers non salati in superficie (pacchettino g. 25) 	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>Acqua</u> Bottiglietta di acqua naturale (50 cc)	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>Succo di frutta</u> Succo di frutta 100% in terabrick 	n.1	n.1	n.1	n.1

* Per quanto riguarda gli snack sono disponibili, su richiesta, suggerimenti specifici.

N.B.

- **La grammatura del condimento per la preparazione di ogni piatto può subire variazioni in relazione al numero delle porzioni, normalmente maggiore è il numero dei commensali, minore è la quantità di condimento necessario.**
- **A seconda del numero dei commensali prevedere 4-6 porzioni in più per ogni singola preparazione.**