

LINEE DI INDIRIZZO PER I MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

Revisione 2021

INDICE

PREMESSA.....	4
INTRODUZIONE	5
FASCE D'ETÀ CONSIDERATE	6
FABBISOGNI DI ENERGIA E NUTRIENTI.....	6
COSTRUZIONE DEL MENÙ	6
PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE.....	7
COSTRUZIONE DEL MENÙ COMPOSIZIONE DEL MENÙ	8
PRIMI PIATTI.....	8
SECONDI PIATTI	8
PIATTI UNICI.....	9
CONTORNI	9
FRUTTA	9
CALENDARIO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE.....	10
PANE	11
ACQUA	11
CONDIMENTI.....	11
ALTERNATIVE.....	12
DIETE SPECIALI	13
DIETA PER MOTIVI DI SALUTE	13
DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI.....	13
OCCASIONI SPECIALI	16
SPUNTINO E MERENDA.....	16
FESTE DI COMPLEANNO	16
MENÙ A TEMA	16
MENÙ PER USCITE DIDATTICHE.....	17
RISTORAZIONE SCOLASTICA E ALLERGENI	18

NORMATIVA CONTRO LO SPRECO: APPLICAZIONI IN RISTORAZIONE SCOLASTICA	20
PASTO DA CASA	21
MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA	22
ALLEGATI	22
BIBLIOGRAFIA	23

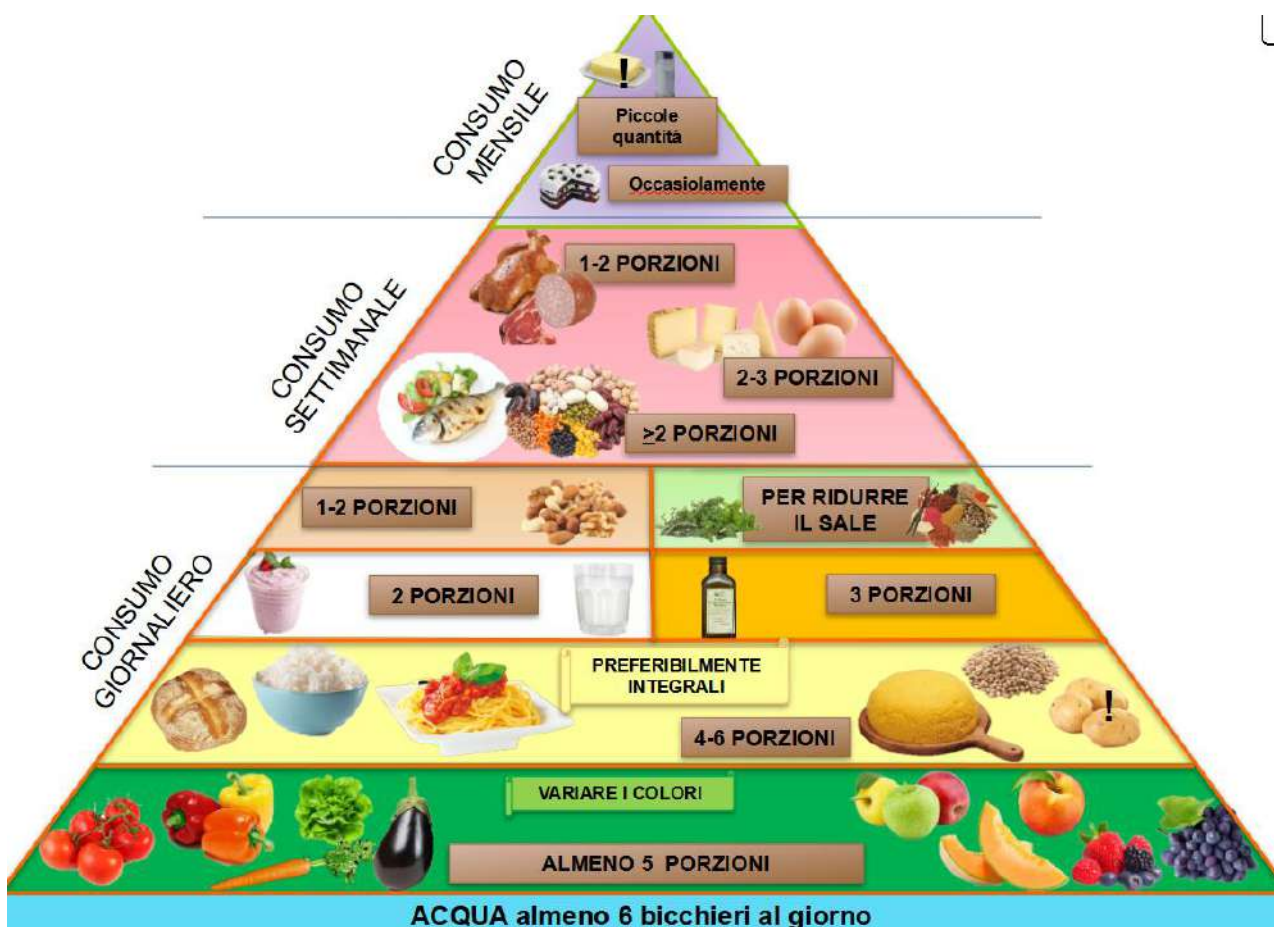
PREMESSA

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano, adottati fin dai primi anni di vita, sono fondamentali per la salute e il benessere.

La Dieta Mediterranea (DM) rappresenta un modello di alimentazione sana e sostenibile che con i suoi prodotti tipici diventa espressione della storia e della cultura del nostro paese nel rispetto della biodiversità alimentare.

È un modello che rappresenta l'equilibrio nutrizionale fornendo un adeguato rapporto tra i nutrienti per una dieta sana.

La DM è riassunta nella Piramide Alimentare Italiana, di seguito riportata.



La ristorazione scolastica, come momento di condivisione del pasto, rappresenta, unitamente ad interventi di educazione alimentare che coinvolgono insegnanti, addetti al servizio e genitori, una straordinaria occasione in cui "educare" a corretti stili alimentari i bambini e i ragazzi.

I menù per la ristorazione scolastica devono tenere in considerazione:

- la Dieta Mediterranea che prevede la costante presenza di cereali, l'abbondanza di frutta e verdura, l'utilizzo di olio EVO e la presenza di pesce e carne da alternare a proteine vegetali delle leguminose;
- i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti (LARN);
- le linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica che traducono le indicazioni della DM per i pasti consumati a scuola.

L'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) di Brescia ha predisposto uno strumento di supporto alle Amministrazioni Comunali e alle Scuole paritarie e private per la strutturazione di menù che garantiscano un pasto in mensa equilibrato in termini di energia e nutrienti, educando alla varietà e al gusto.

È infatti in capo alle ATS l'impegno a sorvegliare l'offerta alimentare scolastica a tutela della salute soprattutto dei più piccoli.

Al di là degli aspetti igienici, notevole importanza assume la valenza educativa della ristorazione scolastica che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani.

L'elaborazione del menù scolastico, associato a interventi di educazione alimentare che coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, garantisce che la ristorazione scolastica sia uno strumento di rinforzo dei corretti stili di vita.

INTRODUZIONE

Le Linee di indirizzo nazionali ribadiscono la fondamentale importanza di elevare il livello qualitativo nutrizionale e sensoriale dei pasti consumati nei contesti collettivi mantenendo saldi i principi della sicurezza alimentare.

La ristorazione scolastica rappresenta un'occasione strategica di promozione della salute degli alunni in quanto in essa sono agiti molti fattori determinanti: la qualità nutrizionale e sensoriale, la sicurezza degli alimenti e lo sviluppo di conoscenze e consapevolezza in tema di educazione alimentare e di competenze relazionali e sociali.

La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite la produzione e distribuzione dei pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (LARN), interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette.

Uno dei Ruoli della ristorazione scolastica è la valorizzazione culturale della varietà e delle differenze attraverso la promozione delle tradizioni locali.

Il menù scolastico deve essere elaborato in modo da garantire una sufficiente varietà dei principi nutritivi, alternando le tipologie di alimenti variandone le modalità di preparazione per evitare la monotonia e avvicinare gli alunni a nuovi sapori.

Il pasto in mensa è un'importante occasione di educazione al gusto; docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sull'importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini a 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 dei bambini e dei ragazzi con nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni ad assumere un cibo mai consumato prima o avente un gusto non gradito al primo assaggio.

FASCE D'ETÀ CONSIDERATE

Scuola infanzia 3-5 anni

Scuola Primaria 6-10 anni

Scuola Secondaria di primo grado 11-14 anni

Scuola Secondaria di secondo grado 14-19 anni

FABBISOGNI DI ENERGIA E NUTRIENTI

I LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana - Società Italiana di Nutrizione Umana revisione 2014) esprimono gli apporti giornalieri raccomandati di energia e nutrienti.

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

I range degli apporti raccomandati di energia e nutrienti per il pranzo, indicati in tabella, sono la media dei valori per fascia d'età e per genere*.

		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	Scuola Secondaria di secondo grado
	Range	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	14 – 17 anni
Energia Kcal	*40% dell'energia giornaliera	526-626	632-919	972-1083	1082-1206
Proteine	10-15% dell'energia del pasto	15-22 g	17-32 g	26-39 g	29-43 g
Lipidi	25-30% dell'energia del pasto	16-19 g	19-29 g	29-34 g	32-38 g
Glucidi	55-60% dell'energia del pasto	79-86 g	95-130 g	141-154 g	157-172 g

(Fonte LARN – Revisione 2014)

COSTRUZIONE DEL MENÙ

Il menù scolastico dovrà articolarsi in **4 settimane**, a rotazione, e dovrà essere diversificato almeno per il periodo **autunno-inverno** e **primavera-estate**.

Nella stesura del menù è 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 produzione integrata.

Il menù giornaliero deve essere costituito da:

- primi piatti a base di cereali;
- 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;

Le grammature principali sono indicate nell'Allegato 1.

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 quantità da servire a 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 a età diverse e/o a più di una fascia scolastica (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 a ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno, se non gradito servirne comunque una minima quantità (assaggio).

COSTRUZIONE DEL MENÙ COMPOSIZIONE DEL MENÙ

PRIMI PIATTI

Variare le scelte tra le diverse tipologie di cereali inserendo anche quelli integrali e quelli meno usuali quali orzo, farro, grano saraceno, cous cous, ecc.

PIATTO	FREQUENZA
Primo piatto asciutto	<i>2-4 volte alla settimana</i>
Primo piatto a base di verdure in brodo con contorno di patate	<i>Max 1 volta alla settimana</i>
Primo piatto in brodo con contorno di verdura	<i>1-2 volte a settimana</i>
Polenta	<i>Max 1 volta alla settimana</i>

- Primi piatti asciutti

Privilegiare condimenti con sughi semplici a base di verdure.

- Primi piatti in brodo

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

Si consiglia di non offrire la doppia porzione di primo piatto.

SECONDI PIATTI

PIATTO	FREQUENZA
Carne	<i>1/2 volte alla settimana</i>
Pesce	<i>Almeno 1 volta alla settimana</i>
Formaggio	<i>Max 1 volta alla settimana</i>
Uova	<i>Max 1 volta alla settimana</i>
Affettati magri	<i>Max 2 volte al mese</i>
Legumi	<i>Almeno 1 volta alla settimana</i>

I secondi piatti impanati possono essere previsti *al massimo ogni 15 giorni*, utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni pre-impanate.

- Carne

Alternare nell'arco della settimana la tipologia di carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, suino) scegliendo le parti più magre. La carne rossa magra (bovina) può essere inserita nel menù non più di 2 volte al mese.

- Pesce

Proporre il pesce fresco o surgelato utilizzando varietà diverse e sperimentando nuove ricette. Il pesce conservato (esempio tonno sottolio di oliva) può essere utilizzato non più di una volta al mese per arricchire alcuni piatti (es. riso freddo), ma non in sostituzione di un secondo di pesce.

- Affettati

Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, affettato di tacchino.
Evitare insaccati quali wurstel, salame, mortadella, ecc.

- Formaggi

Mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte, parmigiano, grana, emmentaler, asiago, caciotta fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formagella, casolet, quartirolo. Preferire quelli di produzione locale. Non sono concessi formaggi fusi né formaggi spalmabili contenenti formaggio fuso. È opportuno evitare di proporre formaggi e affettati in due giorni consecutivi per l'elevato apporto in sale.

- Legumi

Proporre i legumi come secondo piatto in quanto validi sostituti di carne, affettati e formaggi. Preferire quelli secchi o surgelati. *Sono da evitare i legumi in scatola.*

PIATTI UNICI

Si possono prevedere piatti unici in sostituzione del primo e del secondo piatto a cui seguirà un contorno di verdure, pane a ridotto contenuto di sale e un frutto.

A base di proteine vegetali: cereali e legumi (pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.);

A base di proteine animali: cereali e carne o formaggio o pesce o uova (pizza, pasta al ragù, pasta o riso ai formaggi, lasagne, pasta pasticciata, ravioli, ecc.).

CONTORNI

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura cruda o cotta di stagione, alternando la tipologia e la modalità di preparazione. Per aumentare la varietà proposta utilizzare saltuariamente verdura surgelata.

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

Le patate/purè possono essere consumate non più di una volta alla settimana solamente abbinate ad un primo piatto in brodo a base di verdura (passati, creme, minestrone, ecc.).

Il purè deve essere preparato utilizzando le patate fresche, non sono ammessi preparati a base di patate liofilizzate o fiocchi di patate.

FRUTTA

La frutta di stagione deve essere prevista tutti i giorni proponendone almeno tre tipologie differenti nell'arco della stessa settimana.

Se possibile, per quanto riguarda la frutta tropicale andrebbe preferita quella proveniente dal mercato equo-solidale. La tipologia della frutta può essere specificata nel prospetto del menù oppure deve essere indicato in calce al prospetto l'elenco della frutta di stagione, specificando che verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana. La frutta fresca non può essere sostituita con altri alimenti (succhi di frutta, budini, yogurt, torte, ecc.). *È suggerita e consigliata la somministrazione a metà mattina della frutta prevista per il pranzo, per garantire uno spuntino salutare.*

CALENDARIO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

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		

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			

PANE

Il pane, previsto ad ogni pasto, deve essere non addizionato di grassi e **a ridotto contenuto di sale**, come previsto dalla campagna regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute". L'elenco dei panificatori aderenti all'iniziativa è disponibile nell'opuscolo scaricabile dal link <http://www.ats-brescia.it/bin/index.php?id=493>

È opportuno mettere il pane a disposizione, sui tavoli della mensa, tra il primo e il secondo piatto.

ACQUA

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

Sarebbe opportuno il mantenimento di acqua in bottiglia come rimedio a situazioni di emergenza.

CONDIMENTI

Come condimento, sia a crudo che per la cottura, utilizzare olio extravergine di oliva (EVO), il burro solo per alcune ricette e comunque non più di 1 volta al mese.

Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

L'utilizzo di erbe aromatiche e spezie aiuta ad esaltare il sapore delle pietanze riducendo l'utilizzo del sale.

Non è consentito l'utilizzo di dadi, preparati per brodo e insaporitori.

FREQUENZE DI CONSUMO PER IL PRANZO A SCUOLA

MENÙ BASE

ALIMENTO	SUGGERIMENTI	FREQUENZA per menù su 5 GIORNI	FREQUENZA per menù su 3 GIORNI
CEREALI	Prevedere anche orzo, farro, grano saraceno, ecc. aumentando la proposta di quelli integrali.	<i>Tutti i giorni. Almeno un primo piatto in brodo alla settimana</i>	<i>Tutti i giorni almeno 2 primi piatti in brodo al mese</i>
PESCE	Diverse tipologie di pesce	<i>Almeno 1 volta alla settimana</i>	<i>Almeno 2 volte al mese</i>
LEGUMI	Uniti ai cereali costituiscono un ottimo piatto unico	<i>Almeno 1 volta alla settimana come secondo piatto</i>	<i>Almeno 2 volte al mese come secondo piatto</i>
CARNE	La carne rossa al massimo 2 volte al mese	<i>1-2 volte alla settimana</i>	<i>2-6 volte al mese</i>
UOVA	Uova strapazzate, uova sode, frittata, cc.	<i>Massimo 1 volta alla settimana</i>	<i>1-2 volte al mese</i>
FORMAGGI	Diverse tipologie	<i>2-4 volte al mese</i>	<i>1-2 volte al mese</i>
AFFETTATI	Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, affettato di tacchino. Senza polifosfati, glutammato	<i>Massimo 2 volte al mese</i>	<i>Massimo 1 volta al mese</i>
VERDURA	Variare scegliendo quella di stagione e alternando la cruda e la cotta	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
PATATE	Da abbinare ad un primo piatto in brodo a base di verdura (passati, creme, minestrone, ecc.)	<i>max 1 volta alla settimana</i>	<i>max 2 volte al mese</i>
OLIO EVO	Sia a crudo che per la cottura	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Almeno 3 diverse tipologie a settimana	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
PANE FRESCO	A ridotto contenuto di sale e senza grassi aggiunti. Comune o integrale	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>

ALTERNATIVE

I menù scolastici sono elaborati secondo i principi di un'alimentazione bilanciata nell'apporto di nutrienti e adeguata da un punto di vista calorico; sono strutturati per settimana 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

(allergie e intolleranze alimentari, patologie che richiedano regimi alimentari specifici, stati transitori di malessere e/o convalescenza di stati patologici).

DIETE SPECIALI

Le diete speciali si suddividono in:

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

DIETA PER MOTIVI DI SALUTE

Le diete per motivi di salute riguardano:

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

Nel caso in cui un soggetto 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. La dieta sarà elaborata dal dietista dell'impresa appaltante o in alternativa verrà redatta dal medico curante, dal pediatra o da uno specialista in nutrizione.

Tra le diete per motivi di salute rientra anche la dieta leggera, comunemente definita "dieta in bianco", può sostituire il menù del giorno solo per brevi periodi (2-3 giorni), giustificata da condizioni temporanee.

Nello specifico si riporta quanto precisato 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 post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione (ad esempio nella reintroduzione del latte). I condimenti vengono usati a crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura."

Possibili sostituzioni dei piatti del giorno con: primi piatti a base di pasta o riso asciutti od in brodo vegetale, conditi con olio Extra Vergine di Oliva (EVO) o salsa di pomodoro, secondi a base di carne bianca o pesce al vapore o al forno, verdure lessate condite con olio EVO crudo.

DIETA PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI E CULTURALI

Per quanto riguarda questo tipo di diete, si riporta quanto precisato 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."*

Per i menù senza carne di maiale e derivati, sostituire con altre tipologie di carne e di affettati. I menù che prevedono l'esclusione in parte o in toto di alimenti di origine animale, devono essere, da parte della famiglia, integrati dei nutrienti mancanti.

MENÙ PRIVO DI CARNE e PRIVO DI CARNE E PESCE
frequenza su 5 giorni

ALIMENTO	SUGGERIMENTI	FREQUENZA per menù NO CARNE	FREQUENZA per menù NO CARNE E PESCE
CEREALI	Prevedere anche orzo, farro, grano saraceno, ecc. aumentando la proposta di quelli integrali.	<i>Tutti i giorni Almeno un primo piatto in brodo alla settimana</i>	<i>Tutti i giorni Almeno 2 primi piatti in brodo al mese</i>
PESCE	Diverse tipologie di pesce	<i>Almeno 1 volta alla settimana</i>	<i>//</i>
LEGUMI	Uniti ai cereali costituiscono un ottimo piatto unico	<i>Almeno 1 volta alla settimana come secondo piatto</i>	<i>Almeno 1 volta alla settimana come secondo piatto</i>
PRODOTTI DERIVATI DA LEGUMI O DA CEREALI)	Esempi: tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia, ecc.	<i>0-2 volte al mese</i>	<i>0-2 volte al mese</i>
UOVA	Uova strapazzate, uova sode, frittate, ecc.	<i>3-5 volte al mese</i>	<i>4-6 volte al mese</i>
FORMAGGI	Diverse tipologie	<i>3-5 volte al mese</i>	<i>4-6 volte al mese</i>
VERDURA	Variare scegliendo quella di stagione e alternando la cruda e la cotta	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
PATATE	Da abbinare ad un primo piatto in brodo a base di verdura (passati, creme, minestrone, ecc.)	<i>Max 1 volta alla settimana</i>	<i>Max 1 volta alla settimana</i>
OLIO EVO	Sia a crudo che per la cottura	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Almeno 3 diverse tipologie a settimana	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>
PANE FRESCO	A ridotto contenuto di sale e senza grassi aggiunti. Comune o integrale	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Tutti i giorni</i>

MENÙ PRIVO DI PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE
frequenza su 5 giorni

ALIMENTO	SUGGERIMENTI	FREQUENZA
CEREALI	Prevedere anche orzo, farro, grano saraceno, ecc. aumentando la proposta di quelli integrali.	<i>Tutti i giorni Almeno un primo piatto in brodo alla settimana</i>
LEGUMI	Uniti ai cereali costituiscono un ottimo piatto unico Alternare le tipologie	<i>4-5 volte a settimana</i>
PRODOTTI DERIVATI DA LEGUMI O DA CEREALI)	Esempi: tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soja, ecc.	<i>0-4 volte al mese</i>
VERDURA	Variare scegliendo quella di stagione e alternando la cruda e la cotta	<i>Tutti i giorni</i>
PATATE	Da abbinare ad un primo piatto in brodo a base di verdura (passati, creme, minestrone, ecc.)	<i>Max 1 volta alla settimana</i>
OLIO EVO	Sia a crudo che per la cottura	<i>Tutti i giorni</i>
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Almeno 3 diverse tipologie a settimana	<i>Tutti i giorni</i>
PANE FRESCO	A ridotto contenuto di sale e senza grassi aggiunti. Comune o integrale	<i>Tutti i giorni</i>

OCCASIONI SPECIALI

In tutte le occasioni speciali è importante prestare attenzione ai menù per diete speciali.

SPUNTINO E MERENDA

Lo spuntino e la merenda sono importanti perché migliorano l'umore e aumentano la memorizzazione e la concentrazione a tutte le età.

Uno spuntino sano a metà mattina può riequilibrare la giornata iniziata con una colazione non completa.

Uno spuntino sano a metà pomeriggio ricarica ed evita le abbuffate a cena.

È importante che siano costituiti da alimenti semplici e di facile digestione per non compromettere l'attenzione durante le attività scolastiche.

Caratteristiche degli alimenti per lo spuntino salutare

ALIMENTO	CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI
FRUTTA FRESCA [^]	Frutta di stagione
FRUTTA DISIDRATA	Senza zuccheri aggiunti
FRUTTA SECCA	Senza sale aggiunto
PRODOTTI DA FORNO DOLCI	≤ 150Kcal per porzione < 5 g grassi per porzione
PRODOTTI DA FORNO SALATI	≤ 150Kcal per porzione < 5 g grassi per porzione
POLPA DI FRUTTA	100% frutta
LATTE	Latte fresco
YOGURT	Senza aggiunta di zucchero e dolcificanti

[^] offrire la frutta a metà mattina svolge un duplice obiettivo: da un lato fornire uno spuntino nutrizionalmente equilibrato e dall'altro favorire il consumo di frutta. Ove non fosse possibile aggiungere una porzione di frutta a quella prevista nel pasto, utilizzare quest'ultima per lo spuntino del giorno dopo.

FESTE DI COMPLEANNO

Si suggerisce di stabilire un giorno al mese da dedicare ai festeggiamenti.

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.

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).

MENÙ A TEMA

In occasione di ricorrenze quali il Natale, la Pasqua e il Carnevale è possibile proporre menù tipici che rappresentano un momento di condivisione della festa. I piatti proposti, spesso graditi e conosciuti dai bambini, differiscono da quelli normalmente previsti nel menù base.

Durante l'anno scolastico possono essere inseriti altri "Menù a tema", (menù regionali, giornate della frutta e della verdura, menù internazionali, ecc.) con finalità educative e nutrizionali che possono, inoltre, diventare un'occasione per sperimentare nuove preparazioni.

MENÙ PER USCITE DIDATTICHE

Alcuni suggerimenti per il cestino da viaggio per uscite didattiche:

CESTINO 1

- 1 panino con affettati magri e verdure a piacere
- 1 panino con formaggio (non formaggio fuso) e verdure a piacere
- 1 frutto fresco di stagione
- 1 merendina tipo pan di Spagna o crostata alla marmellata
- Acqua

CESTINO 2

- 1 trancio di pizza margherita
- 1 panino con affettati magri e verdura a piacere
- 1 frutto fresco di stagione
- 1 succo 100% frutta
- Acqua

RISTORAZIONE SCOLASTICA E ALLERGENI

QUALE INFORMAZIONE AL CONSUMATORE (Reg. UE 1169/2011)

Le allergie e le intolleranze alimentari costituiscono un gruppo di patologie conseguenti al consumo di alimenti da parte di soggetti sensibili, nei quali l'esposizione anche a minime quantità di alcune sostanze alimentari, innocue per la maggior parte della popolazione, determina una reazione abnorme da parte dell'organismo. Tali reazioni, immediate o ritardate, a volte di elevata gravità o addirittura fatali, possono essere legate a meccanismi immunologici (allergie), come quelle indotte da latte, uova, pesce, o anche non immunologici, correlate con deficit enzimatici, come nell'intolleranza al lattosio. Un discorso a parte merita la celiachia, una reazione autoimmunitaria caratterizzata da lesioni della mucosa dell'intestino tenue concomitante ad una intolleranza al glutine (sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale).

Per le allergie e le intolleranze alimentari la sola misura efficace è l'esclusione dell'alimento che le provoca. Tale prevenzione necessita di un attento controllo degli ingredienti sull'etichetta per i prodotti alimentari confezionati e dell'acquisizione delle informazioni sugli ingredienti allergenici per gli alimenti non preimballati (sfusi o confezionati in presenza del cliente o per la vendita diretta nei banchi o libero servizio).

Risulta quindi essenziale che gli operatori delle filiere alimentari forniscano una adeguata informazione sugli ingredienti allergenici che sono contenuti nei prodotti alimentari da loro distribuiti.

Il Regolamento (UE) N. 1169/2011 ha introdotto nuove norme che disciplinano l'etichettatura e la messa a disposizione delle informazioni riguardanti gli allergeni alimentari e ha esteso il campo applicativo della disciplina dell'etichettatura dei prodotti alimentari alle attività di ristorazione quali bar e ristoranti includendo le mense scolastiche e le mense ospedaliere, disponendo che anche in questi contesti vengano indicati gli allergeni alimentari eventualmente presenti negli alimenti somministrati al consumatore.

Le sostanze in grado di scatenare allergie alimentari sono molte: ne sono state individuate più di 120 con diversi gradi di impatto sui soggetti sensibili.

La normativa prevede, tuttavia, l'indicazione di quelle più importanti, riportate nell'Allegato II del Regolamento (UE) N. 1169/2011, (tab. 10).

Qualsiasi operatore che fornisce cibi pronti per il consumo all'interno di una struttura, come ad esempio un ristorante, una mensa, una scuola o un ospedale, deve fornire al consumatore finale le informazioni richieste sull'eventuale presenza degli allergeni alimentari, elencati nell'Allegato II o derivati da un ingrediente elencato in tale allegato, se utilizzati nella produzione di un alimento e presenti comunque nel prodotto finito.

Le modalità con cui le informazioni possono essere fornite devono consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente; possono, quindi, essere riportate sui menù a disposizione degli utenti, su appositi registri o cartelli o su altri sistemi equivalenti, anche tecnologici. È comunque necessario che le informazioni dovute ai sensi del Regolamento (UE) N. 1169/2011 risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale. **Nella ristorazione collettiva tutto questo può essere ottenuto mettendo a disposizione dell'utenza e degli organi di vigilanza, il ricettario con tutte le ricette e tutti gli ingredienti.** La scelta circa la modalità da utilizzare per rendere edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore, che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale (Circolare Ministero salute 6 febbraio 2015).

ALLERGENI	
Cereali contenenti glutine	grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (grano khorasan) o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati. Tranne sciroppi di glucosio a base di grano o orzo, maltodestrine e cereali usati per la fabbricazione di distillati alcolici
Crostacei e prodotti a base di crostacei	crostacei comprendono gli scampi, le aragoste, gli astici, le canocchie, i granchi, le granseole, i gamberetti.
Uova e prodotti a base di uova	
Pesce e prodotti a base di pesce	Il pesce comprende tutte le specie usate nella nostra cucina tranne gelatina o colla di pesce usata come chiarificante nella birra e nel vino
Arachidi e prodotti a base di arachidi;	oltre alle arachidi in quanto tali, è compreso anche l'olio di arachidi.
Soia e prodotti a base di soia	la soia è molto diffusa, specie negli alimenti per vegetariani. Si trova come proteina alla soia, tofu, miso, shoyu, salsa alla soia o anche come olio.
Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio);	il latte è molto usato nella nostra cucina, sia in quanto tale, sia come formaggio. Sono compresi anche lo yogurt, il burro e il mascarpone e in generale tutti i derivati del latte. tranne lattiolio e siero di latte usato per la fabbricazione di distillati alcolici
. Frutta a guscio	mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti; vanno ricordati anche gli oli derivati dalle noci, la farina di mandorle. Non comprende la noce moscata e neppure i pinoli. tranne la frutta a guscio per la fabbricazione di distillati alcolici
Sedano e prodotti a base di sedano	Il sedano è molto diffuso nella cucina italiana, usato nella preparazione dei sughi e brodi. Si trova anche nei dadi da brodo.
Senape e prodotti a base di senape.	
Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	oltre all'olio i semi di sesamo sono spesso aggiunti al pane.
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO₂	si trova come conservante in frutta secca, prodotti a base di carne, bibite analcoliche o conserve vegetali, ma anche nel vino o nella birra.
Lupini e prodotti a base di lupini.	
Molluschi e prodotti a base di molluschi;	i molluschi comprendono cozze, vongole, ricci di mare, capesante, seppie, polpi.

NORMATIVA CONTRO LO SPRECO: APPLICAZIONI IN RISTORAZIONE SCOLASTICA

A livello legislativo, il tema dello spreco alimentare ha visto una serie di evoluzioni atte alla semplificazione burocratica delle procedure di raccolta e donazione di cibo ed eccedenze alimentari. La Legge 155/2003, detta "legge del Buon Samaritano", ha equiparato le organizzazioni riconosciute come non lucrative di utilità sociale al consumatore finale. Prima di tale legge, utilizzare le eccedenze di cibo a fini solidaristici era piuttosto complicato in virtù della "responsabilità di percorso", che rendeva responsabili le aziende del cibo donato anche dopo la consegna ad enti no profit. Il 2 agosto 2016 è stata approvata la Legge 166/2016 o anche "legge antisprechi" che si concentra su incentivi e semplificazione burocratica in modo da rendere più agevole la donazione da parte dei diversi comparti della filiera agroalimentare. Gli obiettivi della nuova legge anti-sprechi sono quelli di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze a scopo solidale e sociale; cercare di limitare l'impatto negativo sull'ambiente e sulle risorse naturali promuovendo il riuso e il riciclo dei prodotti. Infine si vuole investire energie sull'attività di ricerca, informazione e sensibilizzazione delle istituzioni e dei consumatori, soprattutto i più giovani.

A livello pratico le principali novità della legge anti-sprechi collegate alla ristorazione scolastica sono:

☐ I "donatori" devono garantire che il prodotto ceduto gratuitamente sia perfettamente edibile e non costituisca un rischio per il consumatore e devono assicurarne la tracciabilità ai sensi dell'art.18 del Reg. CE 178/2002.

☐ I prodotti confezionati, deperibili e non, devono essere in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura.

☐ Non è possibile donare prodotti oltre la data di scadenza (da consumarsi entro il..), ma è possibile utilizzare e donare prodotti con termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente entro il ...) superato purché sia disponibile la dichiarazione del produttore attestante la conservazione dei requisiti igienico-sanitari.

☐ I prodotti non confezionati (sfusi e preincartati) possono essere donati, purché in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura, posti in contenitori idonei a venire a contatto con gli alimenti e protetti da possibili contaminanti.

☐ Per i cibi cotti derivanti da eccedenze di ristorazione o laboratori è indicato il ricorso ad attrezzature in grado di portare rapidamente gli alimenti a temperature di refrigerazione/congelamento nel luogo di produzione o di vendita. Il cibo deve essere trasportato, a temperatura di refrigerazione/congelamento in contenitori chiusi, in materiale idoneo per alimenti, con indicazioni che consentano l'identificazione del donatore, la data di refrigerazione/congelamento e di consegna e la data entro cui consumare il prodotto.

La norma evidenzia l'utilità del supporto tecnico-scientifico dei Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) del Dipartimento di Prevenzione come contributo alla redazione di prassi igieniche idonee nell'ambito dei protocolli di intesa tra le imprese donatrici e le ONLUS riceventi.

A supporto Regione Lombardia con il D.g.r. 19 maggio 2017 - n. X/6616 "*Linea guida igienico-sanitaria regionale per il recupero del cibo al fine di solidarietà sociale*" si pone l'obiettivo di aiutare le piccole organizzazioni del Terzo Settore nella distribuzione degli alimenti e di agevolare gli operatori del settore alimentare (OSA) che intendono donare l'invenduto nell'applicazione di criteri di sicurezza alimentare.

PASTO DA CASA

L'ATS di Brescia ribadisce la propria contrarietà al consumo di cibo portato da casa per motivazioni igienico/sanitarie, dietetico-nutrizionali ed educative.

Il consumo di pasti di provenienza diversa dalla mensa scolastica, da consumarsi a scuola, si caricherebbe di notevoli criticità, fra cui in primis la garanzia che questi pasti vengano conservati in ambienti e a temperature idonee, al fine di evitare contaminazioni o deterioramenti. Questo comporterebbe la necessità di dotare gli istituti scolastici di idonee apparecchiature frigorifere e/o per il riscaldamento, deputate alla conservazioni di tali pasti, attualmente quasi mai disponibili, sia per problemi economici che di spazio. La scelta di somministrare esclusivamente alimenti conservabili a temperatura ambiente non è percorribile, in quanto finirebbe col penalizzare la varietà e la qualità nutrizionale dei pasti consumati. Il secondo aspetto critico sarebbe rappresentato dalla necessità di garantire la sorveglianza da parte di personale della scuola affinché ciascuno consumi il proprio pasto in sicurezza, evitando il rischio di contaminazioni e scambi di cibo fra i bambini, magari portatori di intolleranze o allergie. A tal proposito è utile ricordare che oltre il 50% delle tossinfezioni alimentari interessa preparazioni domestiche. Al di là degli aspetti igienici, non va infine trascurata la valenza educativa della ristorazione scolastica, che vede nel momento della condivisione del pasto una straordinaria occasione in cui "educare" dal punto di vista alimentare gli adulti di domani. Per tutti questi motivi ATS Brescia non ritiene opportuno validare la proposta di consentire il consumo a scuola di cibi preparati a casa.

Questa posizione è condivisa dalle Società Scientifiche maggiormente rappresentative.

CAPITOLATO D'APPALTO

Le nuove Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione collettiva 2020 introducono l'obiettivo di fornire un pasto che mantenga tutte le proprietà nutrizionali degli alimenti, che non devono perdere preziosi elementi, come polifenoli, antiossidanti, vitamine, nei processi di elaborazione e trasporto. A tal fine, è importante che i capitolati d'appalto predisposti da Amministrazioni comunali ed Enti privati per la ristorazione scolastica siano ben delineati, con l'apporto delle necessarie professionalità.

Il servizio di ristorazione scolastica per rispondere a criteri di qualità, salubrità e gradimento necessita di un CAPITOLATO ben delineato e caratterizzante il tipo di servizio che si richiede e che si intende erogare. Nella formulazione del capitolato bisogna porre particolare attenzione, oltre alla corretta gestione del servizio, anche alla qualità dei prodotti.

In questo contesto, l'ATS di Brescia desidera richiamare l'attenzione delle Amministrazioni Comunali e delle Scuole paritarie, titolari di un servizio di ristorazione scolastica in appalto, sulla possibilità di richiedere al SIAN consulenze e pareri tecnici di sua competenza riguardo:

- i capitolati d'appalto già definiti e in fase di esecuzione
- i capitolati d'appalto in fase di progettazione o in vista di una ridefinizione.

Questa opportunità consente ai titolari del servizio di verificare, da un lato, l'adeguatezza delle prestazioni previste dal capitolato tecnico, sotto il profilo della qualità igienico-nutrizionale e, dall'altro, di migliorare per tempo, in considerazione dei consistenti tempi di approntamento della gara e di aggiudicazione dell'appalto, le variabili del capitolato che concorrono alla realizzazione e gestione di una ristorazione di qualità.

Le Amministrazioni Comunali e le Scuole paritarie interessate ad ottenere una consulenza sui capitolati d'appalto predisposti, possono inviare la propria richiesta, corredata dalla documentazione a servizioisp@ats-brescia.it; protocollo@pec.atsbrescia.it

MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA RICHIESTA

La richiesta di parere dei menù scolastici deve essere inviata al Dipartimento di Prevenzione Sanitaria (servizioisp@ats-brescia.it ; protocollo@pec.ats-brescia.it) da parte del Dirigente /Presidente scolastico o dal Comune di appartenenza, allegando il prospetto del menù, l'Allegato 2 "Dati per richiesta valutazione menù per la refezione scolastica" e l'Allegato 3 (facoltativo) debitamente compilati.

Il menù deve essere scritto in forma schematica indicando la denominazione della scuola, il Comune di appartenenza e il periodo di fruizione (autunno-inverno, primavera-estate).

L'ATS esprimerà la propria valutazione entro 30 giorni dal ricevimento, inviando via mail/PEC il menù vidimato o i suggerimenti di eventuali variazioni necessarie per ottenerne la vidimazione.

Il menù vidimato dovrà essere esposto pubblicamente, così da poter essere visibile dalle famiglie e dagli alunni che usufruiscono della mensa.

La vidimazione del menù da parte dell' ATS di Brescia ha validità di 2 anni, a condizione che non vengano apportate modifiche.

Si informa altresì che durante i controlli presso gli Operatori del Settore Alimentare e le mense da parte del personale di vigilanza del Servizio di Igiene Sanità Pubblica, Medicina Ambientale e Igiene degli Alimenti potrà essere richiesta la verifica della corrispondenza della somministrazione di quanto previsto dei menu vidimati.

ALLEGATI

Allegato 1 GRAMMATURE

Allegato 2 DATI PER RICHIESTA VALUTAZIONE

Allegato 3 SCHEMA FREQUENZE DI CONSUMO ALIMENTI MENÙ REFEZIONE SCOLASTICA

Allegato 4 ESEMPI DI PREPARAZIONE

Documento redatto da:

- Dr. Fulgenzio Ferri – Direttore del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, Medicina Ambientale e Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
- Dr.ssa Roberta Ferranti – Referente U.O. IAN
- Dott.ssa Maria Villa – Dietista U.O. IAN

BIBLIOGRAFIA

- Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.
- Linee guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica. D.G.R. n. 14833 del 01.08.2002).
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV revisione SINU, 2014.
- Linee guida per una sana alimentazione. CREA Revisione 2018
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione, ospedaliera, assistenziale e scolastica. (BOZZA) https://www.quotidianosanita.it/regioni-e-asl/articolo.php?articolo_id=80293 15 gennaio 2020
- Norma UNI 11584:2015 Servizi di ristorazione collettiva. Requisiti minimi per la progettazione di menù.
- Mangiar sano a scuola: documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica ATS Città Metropolitana novembre 2016
- Criteri Ambientali Minimi (DECRETO 25 luglio 2011 Adozione dei criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione per l'acquisto di prodotti e servizi nei settori della ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari e serramenti esterni. (GU n. 220 del 21-9-2011) Allegato I
- Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica. Regione Veneto DGR n.1189/2017 Agosto 2017
- Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Regione Toscana DGR n. 898/2016 13 settembre 2016
- Linee guida regionali per la refezione scolastica. Regione Umbria. DGR n.59/2014 3 febbraio 2014
- Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica della Regione Liguria. DGR n. 333/2015
- Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la ristorazione scolastica. DGR n. 2188/2012
- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo. Regione Emilia Romagna DGR n. 418/2012
- Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna 2009
- La dieta mediterranea dalla tradizione il nostro benessere – MIPAAF – Buona Italia- Feder Sanità – opuscolo informativo
- Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
- Legge 166/2016 Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi.
- Decreto n. 7310/2013 della Direzione Generale Salute della Regione Lombardia relativo alle *"Indicazioni alle Asl per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale"*.



GRAMMATURE PER IL PASTO A SCUOLA

Grammature medie al crudo e al netto degli scarti differenziate per fasce d'età dei principali alimenti

CEREALI E DERIVATI	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Pasta, riso, orzo e farro asciutti	50-60	70-80	90-100
Cereali per minestra	25-30	30-40	40-50
Gnocchi di patate	140-150	180-190	200-220
Farina di mais per polenta	50-60	60-70	70-80
Ravioli di magro (peso da raddoppiare se piatto unico)	60-80	80-100	100-120
Pizza margherita (peso a cotto da raddoppiare se piatto unico)	100-120	150-200	250-300
Lasagne (piatto unico)	180-200	200-250	250-300

PESCE, CARNE E UOVA	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Filetti di pesce	70-80	90-100	110-120
Tonno per primi piatti	15-20	20-25	25-30
Tonno come secondo piatto	40-50	50-60	60-70
Pollo, tacchino, vitellone, lonza , manzo	50-60	70-80	80-100
Carne per polpette	30-40	40-50	50-70
Carne per ragù (peso da raddoppiare se piatto unico)	25-30	35-40	40-50
Uova	N° 1	N° 1	N° 1 e ½
Uova per polpette e sformati di uova e verdure (per 10 porzioni)	N° 1	N° 1	N° 1

FORMAGGI E AFFETTATI	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Formaggi freschi (mozzarella, ricotta, crescenza, primo sale, ecc.) come 2° piatto	40-50	60-70	80-100
Formaggi freschi (mozzarella, ricotta, crescenza) come ingrediente 1° piatto	20-25	30-35	35-40
Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana, parmigiano, ecc.) come 2° piatto	30	40	50
Affettati magri (Prosciutto cotto, crudo, bresaola, arrostiti di tacchino)	30-40	40-50	50-60

LEGUMI (piselli, lenticchie, ceci, fagioli, ecc.)	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Legumi come secondo piatto o da aggiungere al primo piatto per ottenere un piatto unico			
<i>freschi o surgelati</i>	60-80	80-100	100-130
<i>secchi</i>	20-30	30-40	40-50
Legumi come ingrediente dei primi piatti			
freschi o surgelati	25-30	35-40	40-50
secchi	7-10	10-15	15-20
Legumi come ingrediente di sformati, polpette, frittata, crocchette			
freschi o surgelati	60-70	80-90	90-100
secchi	20-25	30-35	35-40
Legumi come contorno			
freschi o surgelati	30-40	40-50	50-60
secchi	10-15	15	20

ORTAGGI	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Ortaggi in foglia (insalate)	30-40	40-50	50-60
Ortaggi crudi da insalata	80-100	120-130	130-150
Ortaggi cotti	100-120	120-150	150-200

PATATE/PURÈ	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
In sostituzione del primo piatto asciutto	130-150	150-180	180-200
Come contorno in presenza di un primo piatto in brodo con verdure	80-100	120-150	150-180

CONDIMENTI	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Formaggi stagionato per primi piatti solo se gradito	5	7	10
Olio EVO per primi piatti e contorno	5	5	8
Passata di pomodoro	40	50	60
Dadi e preparati per brodo o insaporitori con glutammato	NO	NO	NO

PANE	<i>3-6 anni</i>	<i>6-11 anni</i>	<i>12-15 anni e adulti</i>
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	80

FRUTTA	3-6 anni	6-11 anni	12-15 anni e adulti
Mele, pere, kiwi, pesce, albicocche, arance, mandarini, mandaranci, fragole, ciliegie, ecc.	100	120	150
Banane, uva, cachi	80	100	120



DATI PER RICHIESTA VALUTAZIONE MENÙ PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

DATI RICHIEDENTE

Nome e Cognome _____ in qualità di _____
 Comune/Ente _____
 Indirizzo _____
 Telefono _____ Email _____
 PEC _____:

MENÙ

☐ autunno/inverno ☐ primavera/estate
☐ altro (specificare) _____

STRUTTURA (scuola, asilo nido ...)

Scuola	N° utenti giornalieri	Giorni di servizio mensa				
		Lu	Ma	Me	Gio	Ve
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Lu	Ma	Me	Gio	Ve
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Lu	Ma	Me	Gio	Ve
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Lu	Ma	Me	Gio	Ve
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Lu	Ma	Me	Gio	Ve
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CARATTERISTICHE

Gestione: ☐ diretta ☐ indiretta (ditta esterna)

nominativo ditta _____ Distanza della mensa dal Centro Cottura Km _____

- ☐ Preparazione dei pasti nella stessa sede di somministrazione (cucina convenzionale)
☐ Pasti trasportati (preparato in cucina centralizzata)

Distribuzione dei pasti: ☐ monoporzione ☐ pluriporzione

CAPITOLATO D'APPALTO ☐ NO ☐ SI **scadenza**

ALLEGATI

- ☐ Tabella menù ☐ ricettario
☐ Scheda di frequenze di consumo di alimenti nel menù per la refezione scolastica (allegato 3)

DATA

FIRMA

SCHEDA FREQUENZE DI CONSUMI ALIMENTI MENÙ PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

DATI

SCUOLA _____ COMUNE _____

MENÙ

☐ autunno/inverno

☐ primavera/estate

☐ altro (specificare) _____

GIORNI SETTIMANALE DI SERVIZIO MENSA N° _____

GRUPPO	ALIMENTI	FREQUENZA SETTIMANALE
CEREALI	Pasta, riso, mais orzo, farro, grano saraceno, ecc.	
PESCE	Diverse tipologie e ricette	
LEGUMI	Come secondo piatto o unito ai cereali come piatto unico	
CARNE	Diverse tipologie e ricette	
UOVA	Diverse ricette	
FORMAGGI	Diverse tipologie	
AFFETTATI	Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, affettato di tacchino. Senza polifosfati, glutammato	
CONTORNO DI VERDURA	Diverse tipologie di stagione, cotta o cruda	
PATATE	Da abbinare ad un primo piatto in brodo a base di verdura (passati, creme, minestrone, ecc.)	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Diverse tipologie	
PANE FRESCO	A ridotto contenuto di sale e senza grassi aggiunti. Comune o integrale	
SALE	Sale iodato sia a cotto che a crudo	

DATA ____/____/____

FIRMA



ESEMPI DI PREPARAZIONI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta o riso o gnocchi al pomodoro

Pasta o riso o gnocchi di patate
Pomodori pelati
Parmigiano
Olio Extravergine di oliva (EVO), aromi e sale.

Cereali con verdura o al ragù vegetale

Cereali (pasta, riso, cous-cous, miglio, orzo, ecc.)
Pomodori pelati (facoltativo)
Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata (es. *Broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.*)
Parmigiano, olio EVO, aromi e sale

Pasta o riso o gnocchi in bianco

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Olio EVO

Pasta o riso o gnocchi al burro e salvia

Pasta o riso o gnocchi di patate
Parmigiano
Burro, salvia

Pasta o gnocchi al pesto

Pasta/gnocchi
Parmigiano
Olio EVO
Pinoli, basilico, aglio, sale

Orzotto alle verdure

Orzo
Verdure di stagione
Piselli, carota, sedano, cipolla, vino bianco, basilico
Parmigiano, olio EVO, brodo vegetale, sale.

Cuscus verde

Cuscus precotto
Zucchine, piselli, pesto
Olio EVO, brodo vegetale, basilico, aglio, sale

Pasta al tonno

Pasta
Pomodori pelati, Tonno sott'olio ben sgocciolato, Cipolla, aromi e sale

Pasta con crema di porri

Pasta

Porri

Carote, cipolle, sedano, ecc.

Parmigiano, Olio EVO, aromi e sale

Pasta al ragù “leggero”

Pasta

Pomodori pelati

Carne di manzo magra

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, aromi e sale

Pasta capperi e olive

Pasta

Pomodori pelati

Parmigiano, Olio EVO, capperi, olive nere, aromi e sale

Pasta con crema di fave

Pasta

Fave

Cipollotti, parmigiano, olio EVO, sale, aglio.

Risotto alla zucca

Riso

Zucca

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso con piselli

Riso

Piselli freschi o surgelati

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto alla parmigiana

Riso

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto allo zafferano

Riso

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale

Risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc.)

Riso

Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata

Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Riso alla paesana

Riso

Zucchine, carote, piselli

Parmigiano

Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Polenta

Farina di mais

Acqua, Sale

PRIMI PIATTI IN BRODO***Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini***

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Zucca
Patate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Verdure miste fresche o surgelate
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini

Pasta o orzo o riso o crostini
Patate
Legumi secchi
Sedano, carote, cipolle
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, aromi e sale

Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso

Riso
Carote, lenticchie rosse
Parmigiano, Olio EVO, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Vellutata di ceci con crostini

Ceci
Crostini di pane
Parmigiano, aglio, salvia, olio EVO, brodo vegetale, sale

Minestra di riso con verza o spinaci

Riso
Patate, verza o spinaci, Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, aromi e sale

Minestra di porri con la pasta

Porri, patate
Pasta
Parmigiano, Olio EVO, brodo vegetale, sale.

Minestra di riso con prezzemolo

Riso
Patate
Parmigiano, Olio EVO, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale

Passato di zucca con crostini

Zucca
Patate
Latte
Crostini di pane, Parmigiano, Olio EVO, sale.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Pesce al forno

Pesce
Olio EVO, pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale

Pesce impanato cotto al forno

Pesce
Uova pastorizzate
Olio EVO, pangrattato, limone, aromi e sale

Pesce agli odori

Pesce
Olio EVO, aromi misti e sale

Pesce in umido

Pesce
Pomodori pelati
Olio EVO, cipolle, carote, aromi e sale

Pesce olio e limone

Pesce
Olio EVO, limone, aromi e sale

Pesce alla livornese

Pesce
Pomodori pelati
Olio EVO, olive nere, capperi, aromi (origano) e sale

Polpette di pesce al forno

Pesce
Uova pastorizzate
Olio EVO, parmigiano, patate, pangrattato, aromi e sale

Tortino di nasello

Nasello
Patate
Uova , farina, latte, pangrattato, sale.

Bocconcini di merluzzo e pomodori con patate (secondo + contorno)

Merluzzo
Patate
Pomodori, Olio EVO, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Insalata di merluzzo (secondo+ contorno)

Merluzzo
Patate
Carote crude, sedano crudo
Olio EVO, aromi e sale

Insalata di tonno (secondo + contorno)

Tonno sott'olio ben sgocciolato
Patate, carote crude, sedano crudo, aromi e sale

SECONDI PIATTI DI CARNE

Arrosto

Carne di vitello o tacchino o lonza di suino
Olio EVO
Aromi e sale

Bocconcini in umido

Carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino

Pomodori pelati
Olio EVO
Carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale

Coscia di pollo al forno

Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)
Olio EVO, aromi e sale

Carne ai ferri

Carne di pollo o tacchino o vitello
Olio EVO, aromi e sale

Petto di pollo burro e salvia

Carne di pollo
Burro, farina 00, aromi (salvia) e sale

Cotoletta alla milanese cotta al forno

Carne di suino o vitello o pollo o tacchino
Uova pastorizzate
Olio EVO, latte p.s., pangrattato, aromi e sale

Petto di pollo o tacchino o suino al limone

Carne di pollo o tacchino o lonza di suino
Olio EVO, farina, limone, aromi e sale

Carne alla pizzaiola

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
Pomodori pelati o passato
Olio EVO, farina, aromi (origano) e sale

Polpette di carne in umido

Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza
Pomodori pelati
Uova pastorizzate
Olio EVO, parmigiano, latte, pangrattato, aromi e sale

Spezzatino

Carne di bovino o tacchino o suino magra
Pomodori pelati
Olio EVO
Cipolle, verdure, aromi e sale

Arrosto al latte

Lonza o fesa di tacchino
Latte parzialmente scremato
Olio EVO, aromi e sale

Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure

Manzo/lonza
Carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale

Hamburger di manzo o lonza con carote e zucchine

Carne trita di manzo o lonza
Patate, carote, zucchine, uova, pangrattato, sale

SECONDI PIATTI DI LEGUMI

Crocchette di piselli e carote

preparazione indicata anche per un'alimentazione vegetariana

Piselli, carote, patate
Uova, parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale
Olio EVO

Frittata di ceci

Farina di ceci
Acqua, olio EVO, sale e aromi

Polpette di legumi

Legumi misti
Carote, zucchine, uova
Parmigiano grattugiato, pangrattato, semi di sesamo
Olio EVO, sale e aromi

Sformato di ceci




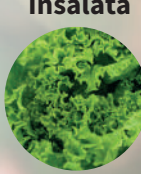





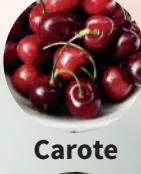
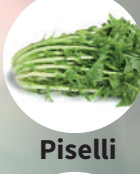






Ceci
Patate
Parmigiano, uova
Olio EVO, salvia, aglio, sale






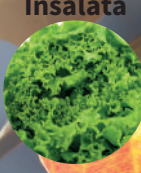




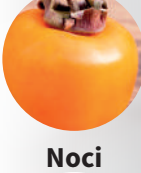


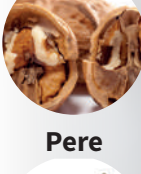




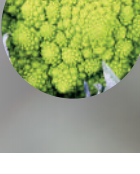
Frutta e verdura per ogni stagione

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ATS Brescia

www.ats-brescia.it

Fragole 	Mele 	Finocchi 	Insalata 
Kiwi 	Pere 	Bietole 	
Ravanelli 	Ciliege 	Cicoria 	
Nespole 	Carote 	Piselli 	
Arance 	Asparagi 	Spinaci 	
Primavera			

Albicocche 	Meloni 	Cetrioli 	Fagiolini 
Ciliegie 	Pesche 	Fagioli 	Carote 
Susine 	Fichi 	Peperoni 	
Prugne 	Insalata 	Pomodori 	
Angurie 	Melanzane 	Zucchine 	
Estate			

Uva 	Clementine 	Verza 	Insalata 
Mele 	Castagne 	Zucca 	
Cachi 	Broccoli 	Funghi 	
Noci 	Bietole 	Carote 	
Pere 	Spinaci 	Cavoli 	
Autunno			

Pere 	Mandarini 	Carciofi 
Mele 	Rape 	Zucca 
Kiwi 	Broccoli 	Cavolfiori 
Pompelmi 	Finocchi 	Carote 
Arance 	Spinaci 	Cavoli 
Inverno		



Perché consumare frutta e verdura

Frutta e verdura sono indispensabili per la salute del nostro organismo, tanto da rappresentare la categoria di alimenti che deve essere consumata con maggiore frequenza durante la giornata e con porzioni più abbondanti.

Le proprietà nutritive e i benefici derivanti dal loro consumo sono:

- ricchezza in vitamine, sali minerali, fibre, acqua e antiossidanti
- protezione contro malattie cardiovascolari, diabete, tumori, obesità, colesterolo alto
- sazietà con poche calorie
- regolarità intestinale



Quanta frutta e quanta verdura

Ogni giorno si dovrebbero consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura.

UNA PORZIONE DI FRUTTA CORRISPONDE A:

- **1 frutto grande** (come mele, pere, arance, banane, pesche)
- **2-3 frutti piccoli** (come mandarini, kiwi, albicocche, susine)
- **1 tazza di frutti piccoli** (come fragole, more, lamponi, mirtilli, chicchi d'uva)
- **1 fetta di anguria, 1 trancio di ananas o 2 fette di melone**

UNA PORZIONE DI VERDURA CORRISPONDE A:

- **1 piatto di verdura cruda a foglia**
- **1-2 verdure crude** (come pomodori, carote, finocchi)
- **1 piatto fondo** di minestrone, o passato di verdura, o vellutata
- **1 pugno di verdura cotta** (es. zucchine, peperoni, melanzane, spinaci)



Quando mangiare frutta e verdura



Frutta e verdura possono essere mangiate in **qualsiasi momento della giornata**; in particolare, un **abbondante contorno a base di verdura** dovrebbe accompagnare sempre il **pranzo** e la **cena**, mentre la frutta si presta molto bene come arricchimento per la **colazione** e come spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio.

La **frutta può essere consumata anche al termine di pranzo e cena**, in quanto aiuta a ripulire la bocca dai grassi del pasto e facilita l'assorbimento del ferro presente negli altri vegetali (grazie al contenuto di vitamina C).

Perché la stagionalità è importante

GUSTO E PROPRIETÀ

Frutta e verdura cresciute e maturate alla luce delle stagioni naturali sono ricche di gusto e proprietà nutritive, rispetto a quelle coltivate in serra o che provengono da paesi lontani.

MENO COSTI...PIU' VANTAGGI ANCHE PER L'AMBIENTE

I prodotti di stagione hanno percorso brevi tragitti per arrivare dal luogo di produzione alle nostre tavole, hanno richiesto meno costi per la crescita, meno trattamenti antiparassitari e di conservazione: quindi sono più economici e di minor impatto ambientale.

VARIABILITÀ= PIÙ PROPRIETÀ!

Rispettare la stagionalità ha il vantaggio di consentire una buona variabilità nel consumo di frutta e verdura, perché ogni stagione ha i suoi prodotti con le proprietà migliori per la nostra salute: basta pensare alle angurie estive, dissetanti e rinfrescanti, oppure agli agrumi, ricchi di vitamina C e quindi perfetti per la stagione fredda.



I colori di frutta e verdura

Oltre al rispetto della stagionalità, un trucco per assicurarsi un vario apporto di sostanze nutritive preziose per l'organismo è quello di variare i colori della frutta e della verdura che mangiamo.

Frutta e verdura vengono classificati in **5 categorie di colori** ognuna delle quali presenta un contenuto diverso di sostanze ad azione protettiva per l'intero organismo.

ROSSO protegge i vasi sanguigni, il sistema immunitario, contiene antiossidanti

GIALLO/ARANCIO contribuisce al metabolismo del ferro e protegge pelle e vista

VERDE contribuisce al normale metabolismo energetico, alla riduzione della stanchezza, al funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare

BLU/VIOLA mantiene la buona salute del sistema sanguigno ed è ricco di antiossidanti

BIANCO contribuisce al funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli, mantiene una normale pressione sanguigna

