



Regione Umbria

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E



LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Direzione Regionale Salute e Coesione sociale



Regione Umbria

**LINEE DI INDIRIZZO
PER LA
RISTORAZIONE SCOLASTICA**

A CURA DI:

Francesco Lattanzi *Resp. Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione **
Daniela Sorbelli *Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione **
Deborah Cesaroni *Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione **
Francesco Cardinalini *Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione **
Piero Macellari *Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale - Dipartimento di Prevenzione **
Antonio Cardona *Responsabile U.O.C. Pediatria e Neonatologia - P.O.U.**
Umberto Lazzerini *Pediatra di Libera Scelta**
Maria Pia Angellotti *Resp. Sezione Regionale ANDID***
Angela Maurizi *Ricercatore - Docente Dip. Scienze Farmaceutiche****
Roberto Coli *Specialista in Scienza dell'alimentazione*
Massimo Infarinati *Chef Università dei Sapori*

Hanno collaborato all'elaborazione delle tabelle dietetiche:

Myriam Biondi *Dietista*
Giulia Della Bina *Dietista*
Lucia Taragnoloni *Biologa Nutrizionista*

Con il Coordinamento di:

Mariadonata Giaimo *Dirigente Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare*****
Anna Tosti *Resp. Sez. Prevenzione - Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare*****

* Azienda USL Umbria1

** Associazione Nazionale Dietisti

***Università degli Studi di Perugia

**** Direzione Salute e Coesione Sociale – Regione Umbria

PRESENTAZIONE

L'elaborazione di Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica nasce dalla necessità di favorire sin dall'infanzia abitudini alimentari sane, con l'obiettivo di creare le basi per l'acquisizione delle competenze necessarie a mantenere nel tempo corretti stili di vita al fine di prevenire le malattie cronic-degenerative (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi, ecc..).

I profondi cambiamenti delle famiglie e dei singoli hanno determinato infatti, in questi anni per un numero sempre più crescente di individui, la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa utilizzando i servizi della ristorazione collettiva: la ristorazione scolastica è quindi diventata un terreno privilegiato per affrontare il tema di alimentazione, sotto il profilo della sicurezza e della qualità degli alimenti, ma anche del corretto approccio nutrizionale: la definizione di appropriati capitolati d'appalto, la corretta gestione dei punti di ristorazione scolastica, l'utilizzo di menù adeguati dal punto di vista nutrizionale e la promozione di alcuni piatti tipici locali, contribuiscono quindi a favorire non solo nei giovani, ma anche nelle famiglie, scelte alimentari corrette.

Queste linee di indirizzo nascono dall'esperienza maturata in seno ad un Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione che ha aperto il confronto con molti professionisti interessati in seno alla propria Azienda, per poi estenderlo a Soggetti esterni (pediatri, nutrizionisti, associazioni, scuole dotate di mensa) e agli altri territori.

Proprio tale confronto ha dato lo spunto alla costituzione di uno strumento condiviso su scala regionale, non solo per gli operatori dei servizi interessati, ma anche per le scuole dotate di refezione, per i gestori delle mense e per la famiglie stesse che troveranno alcuni semplici suggerimenti per completare con il pasto serale il fabbisogno nutrizionale di bambini o ragazzi.

In questo senso si colloca l'iniziativa di inserire nella linea di indirizzo dei veri e propri menù che, in quanto già validati dal punto di vista nutrizionale, non necessitano di ulteriore approvazione da parte dei Servizi, semplificando in tal modo l'iter di validazione degli stessi, poiché, nel caso vengano adottati è sufficiente una semplice comunicazione al Servizio IAN competente.

Qualora si intendano adottare menù diversi da quelli presenti in questa linea di indirizzo, è opportuna la richiesta del parere preventivo del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione della ASL (utilizzando il modello allegato), mentre per i nidi¹ è necessaria una reale approvazione da parte dello stesso Servizio.

Infine pare importante ricordare che questo strumento non ha la pretesa di coprire l'intera gamma delle problematiche connesse con la somministrazione di cibo a scuola, come per esempio quelle relative alla garanzia di sicurezza e salubrità degli alimenti forniti legate al rispetto della normativa vigente, ma si colloca in un lungo percorso, da anni avviato nella nostra regione, con l'obiettivo di promuovere l'adozione, in tutte le età (bambini, ragazzi, adulti, anziani), di stili di vita salutari in cui l'alimentazione è solo uno dei fattori che concorrono a rendere facili le scelte più corrette per la salute, attraverso la collaborazione di istituzioni diverse.

Mariadonata Giaimo
Dirigente Servizio Prevenzione,
Sanità veterinaria, Sicurezza alimentare
Regione Umbria

¹ Legge Regionale n. 30 del 22.12.2005 Umbria

INDICE

| | |
|---|------------|
| 1. CONTESTO DI RIFERIMENTO | 5 |
| 2. FUNZIONI E COMPETENZE | 8 |
| 3. ASPETTI NUTRIZIONALI | 10 |
| 3.1 Apporti Giornalieri di Riferimento per l'età evolutiva | |
| 3.2 Indicazioni per i nidi d'infanzia | |
| 3.3 Criteri di formulazione dei menù e delle tabelle dietetiche per la ristorazione scolastica degli asili nido, delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie | |
| 3.4 Frequenze alimentari nella Ristorazione Scolastica | |
| 4. TABELLE DIETETICHE PER ASILO NIDO, SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA. | 21 |
| Introduzione | |
| 4.1 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 8 settimane | |
| 4.2 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 4 settimane | |
| 4.3 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 5 settimane | |
| 4.4 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 5 settimane | |
| 4.5 Menù asilo nido (autunno - inverno) articolato su 12 settimane | |
| 4.6 Menù asilo nido (primavera - estate) articolato su 12 settimane | |
| 4.7 Menù materna, elementare e media (autunno - inverno) articolato su 5 settimane | |
| 4.8 Menù materna, elementare e media (primavera - estate) articolato su 5 settimane | |
| 4.9 Menù materna, elementare e media (autunno - inverno) articolato su 12 settimane | |
| 4.10 Menù materna, elementare e media (primavera - estate) articolato su 12 settimane | |
| 4.11 Metodi di cottura e alcuni consigli pratici | |
| 4.12 Ricettario menù base e metodi di preparazione | |
| 5. DIETE SPECIALI | 109 |
| 6. CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI | 116 |
| 7. CAPITOLATI D'APPALTO | 124 |
| 7.1 Criteri e indicazioni per la definizione del capitolato | |
| 7.2 Indicazioni sulle caratteristiche merceologiche dei prodotti | |
| 7.3 Valutazione qualitativa dei menù | |
| <i>Bibliografia</i> | 142 |
| ALLEGATI | 143 |
| 1. Modello invio menù adottato | |
| 2. Modello richiesta validazione menù | |
| 3. Le 12 regole per uno stile di vita sano per bambini e ragazzi | |
| 4. BUR Serie Generale n°23 del 14 maggio 2014, supplemento ordinario Delibera della Giunta Regionale 3 febbraio 2014, n°59 Approvazione "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica" | |

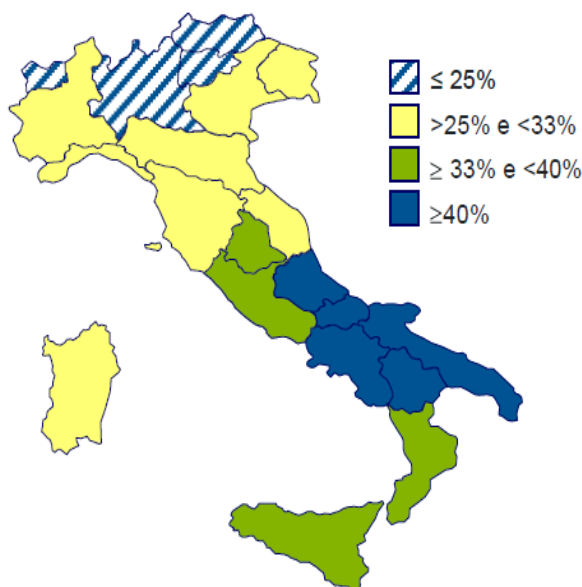
1. CONTESTO DI RIFERIMENTO

“OKkio alla SALUTE” - risultati nazionali anno 2012

Il sovrappeso e l'obesità infantile rappresentano, come è noto, un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie cronicodegenerative. Per comprendere la dimensione di questo importante fenomeno in Italia, nel 2007 il Ministero della Salute/CCM ha promosso e finanziato il progetto “Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni”, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le Regioni, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, dell'INRAN e delle Università di Torino, Siena e Padova. Nell'ambito del progetto è stato sviluppato il sistema di sorveglianza sullo stato ponderale ed i comportamenti a rischio nei bambini delle scuole primarie denominato “OKKIO alla SALUTE”, collegato al Programma Europeo “Guadagnare salute” ed ai Piani di Prevenzione Nazionali e Regionali.

OKkio alla SALUTE prevede una periodicità biennale di raccolta di dati e permette di descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo della stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini (6-10 anni) e delle attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'attività fisica. L'iniziativa fa parte del progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità Regione Europea “Childhood Obesity Surveillance Initiative”.

Fig. 2 - Sovrappeso+obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria, OKkio alla SALUTE 2012



I dati del campione analizzato confermano livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,2% dei bambini misurati è risultato in sovrappeso e il 10,6 % in condizioni di obesità, con percentuali più alte nelle Regioni del Centro e del Sud. Tuttavia si evidenzia una leggera diminuzione rispetto a quanto rilevato nelle precedenti raccolte.

Estrapolando le stime all'intera popolazione di alunni della scuola primaria, il numero di bambini in eccesso ponderale sarebbe pari a circa 1 milione e centomila, di cui quasi 400 mila obesi. La raccolta dati 2012 ha messo in luce la grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e che predispongono all'aumento di peso: in particolare, è emerso che il 9% dei bambini salta la prima colazione, il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine), il 65% fa una merenda di metà mattina

abbondante, il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura e il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Anche i dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: il 18% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana ed il 17% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine. Inoltre il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Le madri sembrano sottovalutare il problema; i genitori non sempre hanno un quadro corretto dello stato ponderale del proprio figlio: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 37% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale e solo il 29% pensa che la quantità di cibo da lui assunta sia eccessiva. Inoltre, solo il 40% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria insufficiente.

Il ruolo chiave della scuola.

Grazie alla partecipazione attiva dei dirigenti scolastici e degli insegnanti, sono stati raccolti dati su 2.355 plessi di scuole primarie italiane, relativamente alla struttura degli impianti, ai programmi didattici, alle iniziative di promozione della sana nutrizione e dell'attività fisica degli alunni. È emerso che solo il 73% delle scuole possiede una mensa; il 50% prevede la distribuzione per la merenda di metà mattina di alimenti salutari (frutta, yogurt ecc.); il 34% delle classi svolge meno di due ore di attività motoria a settimana. Inoltre, solo 1 scuola su 3 ha coinvolto i genitori in iniziative favorevoli a una sana alimentazione ed 1 su 4 in quelle riguardanti l'attività motoria.

OKkio alla SALUTE: risultati Regione Umbria anno 2012

I bambini della Regione Umbria ai quali è stato somministrato il questionario e di cui sono stati rilevati peso e altezza sono stati 1126 ovvero il 93% degli iscritti negli elenchi delle classi. L'alta percentuale di partecipazione ha assicurato una rappresentatività del campione molto soddisfacente. Hanno risposto al questionario dei genitori 1154 famiglie dei 1211 bambini iscritti (95%).

Tra i bambini della nostra Regione il 2,4% risulta in condizioni di obesità severa; il 6,45% risulta obeso, il 25,6% in sovrappeso, il 65,1% normopeso e lo 0,5% sottopeso: complessivamente il 34% dei bambini presenta un eccesso ponderale comprendente sia il sovrappeso che l'obesità.

Rispetto al 2008 e 2010, in questa terza rilevazione non si sono riscontrati cambiamenti degni di nota. Permane il problema dell'eccesso di peso nella popolazione infantile ed il confronto con i valori di riferimento internazionali evidenzia la dimensione molto grave del fenomeno.

I risultati del presente rapporto accrescono ulteriormente la reale e giustificata preoccupazione sul futuro stato di salute della nostra popolazione: la letteratura scientifica conferma inconfutabilmente il rischio che il sovrappeso e in misura sensibilmente maggiore l'obesità, già presenti in età pediatrica ed adolescenziale persistano in età adulta. Di conseguenza, in presenza di una così alta prevalenza del fenomeno ed in assenza di interventi efficaci e tempestivi, le malattie cardio-vascolari aumenteranno sensibilmente nei prossimi anni, interessando sempre più frequentemente la fascia di età dei giovani adulti, con ovvi e prevedibili effetti sia sullo stato di salute dei cittadini che sulle risorse necessarie per affrontare tali complicanze.

In particolare, è emerso che l'8% dei bambini non fa colazione ed il 27% non la fa qualitativamente adeguata, il 79% fa una merenda inadeguata ed il 2% non la fa per niente. I genitori riferiscono che solo il 34% dei bambini consuma frutta 2-3 volte al giorno, il 21% consuma verdura 2-3 volte al giorno ed il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Anche i dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: il 37% fanno un'ora di attività fisica

per 2 giorni la settimana, il 6 % neanche un giorno e solo il 18% da 5 a 7 giorni. Inoltre il 62% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi da 0 a 2 ore al giorno e solo il 16 % si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

I genitori non sempre hanno un quadro corretto dello stato ponderale del proprio figlio: il 53% delle madri di bambini in sovrappeso ed il 20 % delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio sia normopeso o sottopeso.

Distributori automatici

Il sovrappeso e obesità nei bimbi può essere favorito dalla presenza nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate: i distributori automatici di alimenti sono presenti nel 39% delle scuole, l' 8 % è accessibile sia agli adulti che ai bambini ed all'interno del gruppo di scuole con distributori automatici, solo il 32% mette a disposizione succhi di frutta, frutta fresca, o yogurt.

Ruolo chiave della scuola in Umbria

Nella nostra Regione il 49% delle scuole campionate ha una mensa scolastica funzionante: il 67% di esse sono aperte almeno 5 giorni la settimana e vengono utilizzate mediamente dal 61% dei bambini. La definizione del menù scolastico è elaborata, nell'ordine, da un Responsabile comunale, seguito da un esperto dell'ASL e da una azienda appaltatrice. Le scuole che distribuiscono ai bambini frutta o latte o yogurt sono il 17,5 %, e la distribuzione si effettua prevalentemente a metà mattina (85%). Nell' anno scolastico 2012, il 68% delle classi ha partecipato ad attività di promozione del consumo di alimenti sani all'interno della scuola, il 24 % delle classi ha partecipato alla distribuzione di frutta, verdura o yogurt come spuntino, il 13% delle classi ha ricevuto materiale informativo ed il 5% delle classi ha organizzato incontri con esperti esterni alla scuola.

Sulla base dei dati rilevati, risulta sempre più urgente la pianificazione di interventi atti ad abbattere diete sbilanciate in macronutrienti ed a contenuto energetico eccessivo, correlate al progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi lavorativi, che hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari dei bambini:

1. Eccessivo apporto calorico rispetto alla spesa energetica quotidiana
2. Colazione assente o inadeguata
3. Errata ripartizione calorica nella giornata con bassi consumi al mattino ed eccessivi la sera
4. Consumo di alimenti troppo ricchi in Kcal e di ridotto valore nutritivo nello spuntino a scuola e come merenda pomeridiana
5. Eccesso di alimenti proteici di origine animale e carboidrati ad alto indice glicemico
6. Scarso apporto di fibre, proteine vegetali e pesce
7. Frequente consumo, anche al di fuori dei pasti principali, di preparazioni ad elevato contenuto energetico, grassi saturi, sale, zuccheri semplici
8. Abitudine a consumare i pasti davanti alla TV
9. Monotonia dei piatti consumati
10. Stile di vita sedentario

2. FUNZIONI E COMPETENZE

Alla fornitura di pasti sani e sicuri a scuola concorrono Istituzioni, Enti e Soggetti privati con funzioni, compiti e responsabilità diverse. Di seguito si è cercato di descriverli in modo sintetico.

Comune/Scuola Paritaria

Al Comune o alla Scuola paritaria, in qualità di responsabile del servizio mensa, competono:

- scelta della tipologia del servizio che intende offrire;
- programmazione di investimenti e risorse;
- elaborazione del capitolato sia per la gestione diretta in economia sia in caso di affidamento esterno e comunque per ogni tipologia di gestione prevista;
- controllo complessivo sul servizio soprattutto in caso di committenza del servizio a terzi;
- sorveglianza sul buon andamento della ristorazione, sia in caso di gestione diretta che di gestione indiretta, con controlli rivolti a:
 - qualità merceologica degli alimenti e del piatto finito;
 - rispetto delle porzioni;
 - buona organizzazione e conduzione del servizio;
 - accettazione del pasto.

Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) dei Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali dell'Umbria

L'attività svolta dei Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) comprende, tra l'altro:

1. Interventi di promozione di corrette abitudini alimentari e diffusione delle conoscenze rivolti alla popolazione ed a gruppi di popolazione mediante la formazione, l'informazione e l'educazione alimentare.
2. Interventi nutrizionali per la ristorazione collettiva: indagini nutrizionali sulla qualità dei pasti forniti, predisposizione, verifica e controllo delle tabelle dietetiche, consulenza sui capitolati per i servizi di ristorazione;
3. Formazione/Aggiornamento in tema nutrizionale del personale delle strutture di ristorazione pubbliche e private (scuola, attività socio-assistenziali, mense aziendali, ecc.);
4. Attività di vigilanza e controllo (ispezioni, verifiche, audit) su: caratteristiche della realtà produttiva, caratteristiche dei prodotti ed igiene della produzione, formazione igienico-sanitaria degli addetti, sistema di autocontrollo (completezza formale, grado di applicazione e adeguatezza, dati storici, non conformità pregresse), ecc.;

L'impegno dei SIAN è quindi quello di operare insieme agli altri portatori di interesse per cercare di garantire non più solo la sicurezza degli alimenti da un punto di vista igienico, ma anche l'adeguatezza degli apporti nutrizionali, al fine di prevenire l'insorgenza non solo delle malattie acute, come le tossinfezioni alimentari, ma anche di quelle cronic-degenerative: malattie cardiovascolari, tumori, diabete ed obesità, che nei paesi occidentali rappresentano le principali problematiche di salute nella popolazione.

Gestore del Servizio

Al gestore del servizio competono in particolare:

- svolgimento del servizio nel rispetto della normativa vigente e degli impegni contrattuali;
- offerta di prodotti-pasto nella logica di un sistema di qualità;
- formazione/aggiornamento costante del personale addetto al servizio di ristorazione scolastica.

Commissione Mensa

La Commissione Mensa scolastica, quale organo di rappresentanza può svolgere:

- ruolo di collegamento tra l'utenza, il Comune o la Scuola paritaria e la ASL, facendosi carico di riportare e considerare i suggerimenti ed i reclami che pervengono dall'utenza stessa;
- ruolo di collaborazione nel monitoraggio dell'accettabilità del pasto e delle modalità di erogazione del servizio anche attraverso schede di valutazione, opportunamente predisposte.

Si sottolinea per quanto sopra l'opportunità da parte delle Amministrazioni Comunali e delle Direzioni Didattiche di favorire la costituzione delle Commissioni Mensa.

La Commissione Mensa va vista come una risorsa che può contribuire al miglioramento della qualità del servizio offerto, anche attraverso l'attivazione di alcune fasi di controllo sistematico che consentono all'Amministrazione di armonizzare le diverse componenti del mondo afferente alla ristorazione scolastica.

3. ASPETTI NUTRIZIONALI

Le abitudini alimentari di ogni individuo si consolidano senza dubbio in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga in età adulta. Un'alimentazione corretta, associata ad un'attività fisica regolare, può prevenire l'aumento di peso e ridurre il rischio di sviluppare in futuro malattie cronico-degenerative.

Abitudini alimentari scorrette possono determinare anche la carenza di nutrienti essenziali compromettendo lo sviluppo regolare dell'organismo del bambino: quindi per promuovere una crescita armonica ed uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, qualitativamente e quantitativamente adeguati.

Alla luce di tali considerazioni la scuola ha pertanto il ruolo fondamentale, come proprio compito istituzionale, di promuovere uno stile di vita sano, mediante il consumo nella mensa scolastica di pasti non solo appetibili, ma anche sani e corretti dal punto di vista nutrizionale.

3.1 APPORTI GIORNALIERI DI RIFERIMENTO PER L'ETÀ EVOLUTIVA

L'organismo umano ha bisogno ogni giorno di energia, principi alimentari e nutrienti che in quantità diverse, a seconda dell'età, del sesso e della condizione fisiologica, sono necessari per crescere, mantenersi, riprodursi e sono contenuti negli alimenti.

Gli alimenti di cui disponiamo in natura hanno una composizione chimica e delle caratteristiche nutrizionali peculiari e del tutto diverse tra loro. Nella diversità ogni alimento offre il suo contributo al soddisfacimento dei bisogni dell'organismo ma nessuno da solo riesce a farlo, ad eccezione del latte materno nei primi mesi di vita del neonato/lattante della stessa specie.

La conoscenza dei bisogni nutrizionali di una particolare età e/o condizione fisiologica e degli alimenti con i quali essi devono essere soddisfatti, ci permette di utilizzare gli alimenti stessi nel modo più corretto. La dieta migliore per ogni momento della vita è quella che risponde ai requisiti di adeguatezza rispetto ai bisogni e di razionalità nell'uso degli alimenti, ovvero quella basata su una corretta ripartizione dell'energia giornaliera tra i principi alimentari (proteine, lipidi e carboidrati) e su apporti di vitamine e minerali tali da assicurare mantenimento/crescita, salute e prevenzione nei confronti delle principali patologie tipiche della società attuale.

Dagli studi condotti in tutto il mondo, su ogni tipo di popolazione, autorevoli esperti di alimentazione e nutrizione raccolgono continuamente informazioni che, dopo attenta valutazione ed interpretazione, si trasformano in stime dei bisogni e poi in raccomandazioni per gli individui di ogni età e condizione fisiologica, rappresentando a tutti gli effetti i riferimenti unici ed inconfutabili a livello internazionale.

Le esigenze nutrizionali del neonato/lattante, del bambino e dell'adolescente sono qualitativamente e quantitativamente diverse da quelle di ogni altra età e/o condizione fisiologica (adulto, gestante, nutrice, anziano) e la loro conoscenza ci permette di pianificarne la dieta nel modo più corretto ed adeguato.

Bisogno di energia

Gli esseri umani hanno bisogno di energia per svolgere funzioni essenziali per la vita (sintesi/demolizione di molecole fondamentali, mantenimento della temperatura corporea, battito cardiaco, respirazione, attività cerebrale, etc.), per poter liberare ed utilizzare le molecole contenute negli alimenti e per svolgere attività fisica. In alcuni periodi della vita e in particolari condizioni fisiologiche, come durante la crescita, la gravidanza e l'allattamento, è necessaria ancor più energia per sintetizzare nuovi tessuti.

Il corretto accrescimento di un bambino costituisce un sensibile indicatore del soddisfacimento del suo bisogno energetico. L'energia necessaria per crescere rappresenta, nel primo mese di

vita, oltre il 40% del bisogno giornaliero totale ma si riduce drasticamente al 5% circa ad un anno, si mantiene tra l'1 ed il 2% durante l'adolescenza e scompare verso il ventesimo anno. Da questo momento in poi, l'energia per il mantenimento e per l'attività fisica rappresentano la totalità delle necessità energetiche giornaliere.

La stima dei bisogni energetici dei neonati/lattanti, bambini ed adolescenti si basa pertanto sulla valutazione del Dispendio Energetico Totale più l'energia necessaria per la crescita, entrambe determinate con le tecniche più avanzate ed accurate del momento.

Nella Tabella 1 sono riportati i bisogni di energia dei neonati e dei lattanti durante il primo anno di vita e in Tabella 2 quelli dei maschi e delle femmine da 1 a 18 anni di età.

E' necessario sottolineare che, oltre a soddisfare le richieste giornaliere di energia, è altrettanto importante che la quantità totale venga razionalmente distribuita nell'arco della giornata per permettere all'organismo di utilizzarla al meglio in base alle attività svolte ed alla loro intensità. Particolare attenzione deve essere riservata alla prima colazione, soprattutto durante l'accrescimento, per gli accertati vantaggi che è in grado di conferire nell'arco della mattinata scolastica (maggiore attenzione e capacità di apprendimento, allontanamento della sensazione di stanchezza, maggiore rendimento complessivo). E' opportuno a tal fine che *almeno il 15% dell'energia totale giornaliera sia riservato alla prima colazione, il 5-10% allo spuntino di metà mattinata, il 35-40% al pranzo, il 5-10% alla merenda pomeridiana ed il 30% alla cena.*

Bisogno di proteine

Tra i principali costituenti dei tessuti sintetizzati durante l'accrescimento, le proteine occupano un posto preminente. Le funzioni che sono chiamate a svolgere sono numerosissime e determinanti per la struttura e la funzione di tutte le cellule. Tra i circa 20 aminoacidi che possono partecipare alla loro formazione, ottenibili per nuova sintesi e/o preformati dalla dieta, 9 non sono sintetizzabili dall'organismo e quindi sono reperibili solo dalla dieta e, in maggior concentrazione e disponibilità, solo in alcuni alimenti. Gli alimenti in cui vi è una maggiore concentrazione di questi 9 aminoacidi, sono il latte ed i suoi derivati, le carni, le uova ed il pesce, mentre i cereali ed i legumi, pur contenendoli tutti, non raggiungono le concentrazioni né la biodisponibilità degli alimenti di origine animale. Se l'organismo adulto è capace di adattarsi quasi sempre alla relativa disponibilità degli aminoacidi, quello in crescita non riesce quasi mai a farlo se non "risparmiando" sull'entità della crescita.

Tutto questo rende le proteine particolarmente "preziose" nell'economia dell'organismo, soprattutto di quello in accrescimento. Determinare con precisione il loro bisogno non è semplice ma di certo la quantità di proteine necessaria durante la crescita è maggiore e qualitativamente diversa rispetto a quella necessaria in ogni altro periodo della vita.

Nelle Tabelle 3, 4 e 5 sono riportati i livelli di sicurezza di proteine rispettivamente per neonati e lattanti, bambini ed adolescenti.

Dal punto di vista energetico, la dieta per l'età evolutiva dovrebbe contenere una quantità di proteine non inferiore al 15% dell'energia giornaliera, riservando almeno i 2/3 alle proteine di origine animale.

Bisogno di lipidi

I lipidi sono, assieme alle proteine, i principali componenti tissutali. Le loro funzioni nell'organismo sono essenzialmente energetiche e strutturali, ma anche nutrizionali e regolatorie. Tra i numerosi acidi grassi (circa 40) che possono partecipare alla formazione delle molecole più complesse, solo due (acido linoleico e acido α -linolenico) devono derivare obbligatoriamente dalla dieta perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e, una volta introdotti, danno origine ad una moltitudine di sostanze (eicosanoidi) con effetti regolatori importanti per il funzionamento di numerosi organi/tessuti.

Tra queste, una in particolare (DHA - acido docosaesaenoico) è stata ritrovata in elevate concentrazioni nel cervello e nella retina dei neonati e dei bambini, indicandone il ruolo fondamentale per la crescita e lo sviluppo di questi organi.

Pur non essendo univocamente dipendenti dall'approvvigionamento alimentare come i due acidi grassi che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare, altri acidi grassi, con strutture chimiche ed effetti diversi sul metabolismo del colesterolo (saturi, monoinsaturi e polinsaturi), giocano ruoli significativi nell'insorgenza delle patologie cardiovascolari in età adulta.

Durante i primi sei mesi di vita, i lipidi alimentari dovrebbero contribuire per il 40-60% al soddisfacimento dei bisogni energetici per la crescita e per la deposizione nei tessuti. Durante i sei mesi successivi e comunque entro il secondo anno di vita, l'apporto di lipidi dovrebbe essere gradualmente ridotto, in base all'attività fisica del bambino, al 35% circa, e dopo il secondo anno al 30% dell'energia totale, rispettando le raccomandazioni relative alle varie tipologie di acidi grassi (*saturi*: 8%; *polinsaturi*: 11%; *monoinsaturi*: la quota restante) e ai due acidi grassi essenziali (ac. linoleico: 3,0–4,5% fino a 24 mesi d'età e poi 2-3%; ac. α -linolenico: 0,4-0,6%).

Bisogno di carboidrati

Sia durante l'accrescimento che nella vita adulta, i carboidrati rappresentano una porzione trascurabile della composizione corporea. Proprio a causa della loro ridotta capacità di deposito e/o dell'eccessivo costo della loro conversione metabolica in lipidi, la loro presenza nella dieta deve essere energeticamente prevalente rispetto a quella delle proteine e dei lipidi per assicurare lo svolgimento di importanti funzioni. Tra le principali, quella di fornire energia di pronta e facile utilizzazione, di mantenere la glicemia, di sostenere l'integrità e la funzionalità intestinale, di dare senso di sazietà.

Nei primi sei mesi, i lattanti allattati al seno o con formule di latte, introducono il 45-55% dell'energia giornaliera da lipidi ed il 35-45% da carboidrati ma, con il passare dei mesi, la percentuale di lipidi deve gradualmente ridursi a favore di quella dei carboidrati che, dai due anni in poi, dovrebbe raggiungere almeno il 55%. Durante i primi quattro mesi di vita l'allattamento al seno è raccomandato soprattutto per la presenza, nel latte materno, di un'elevata concentrazione di lattosio, carboidrato indispensabile per la maturazione delle funzioni cerebrali ed intestinali del neonato/lattante.

Quando con il passare dei mesi si riduce il consumo prevalente di latte, devono essere gradualmente aumentati l'amido e la fibra alimentare. Questo componente alimentare, di natura prevalentemente glucidica, pur non svolgendo alcun ruolo nutrizionale (l'organismo umano non digerisce la fibra alimentare) ha effetti fisiologici e metabolici di grande importanza per la prevenzione di numerose patologie.

La dieta dei bambini e degli adolescenti dovrebbe contenere almeno il 55% di carboidrati, distribuiti, per il loro diverso effetto sulla glicemia, in 90% complessi (amido) e 10% semplici (zuccheri): i complessi con la loro lenta digestione e graduale assorbimento mantengono la glicemia a livelli stabili, riducono i trigliceridi plasmatici e migliorano il metabolismo lipidico. Pur non esistendo delle precise raccomandazioni relative all'apporto di fibra alimentare in età evolutiva, si consiglia di aumentare gradualmente il consumo di alimenti di origine vegetale valutandone la tollerabilità.

Bisogno di vitamine e minerali

Tutte le funzioni dell'organismo sono finemente regolate da piccolissime quantità di nutrienti vitaminici e minerali che solo la dieta può fornirci perché l'essere umano non è in grado di sintetizzare.

Ogni vitamina e minerale controlla e regola l'utilizzazione delle numerose sostanze/molecole che introduciamo con la dieta e che costituiscono il nostro organismo, contribuendo al suo

funzionamento in condizioni di maggiori o minori necessità. Alcune vitamine regolano l'utilizzazione dell'energia (tiamina, riboflavina e niacina), altre quella delle proteine (piridossina) e degli altri principi alimentari e nutrienti, assicurando il corretto funzionamento di organi e apparati.

Senza calcio le ossa non raggiungerebbero le dimensioni dell'adulto né si manterrebbero forti e sane e, senza ferro, l'ossigeno non verrebbe adeguatamente trasportato dai polmoni ai tessuti permettendone la sopravvivenza.

La carenza o l'eccesso dei nutrienti vitaminici e minerali può compromettere la funzionalità di organi e tessuti mettendo a rischio la salute dell'organismo.

Nelle Tabelle 6 e 7 sono riportati rispettivamente gli apporti di riferimento per l'età evolutiva delle principali vitamine e minerali.

Bisogno di acqua

Sebbene l'organismo umano generi continuamente acqua dall'ossidazione dei principi alimentari, la quantità prodotta non è sufficiente allo svolgimento delle sue fondamentali ed innumerevoli funzioni.

In età evolutiva, il maggiore contenuto di acqua corporea ed il suo più intenso turnover richiedono un apporto giornaliero superiore a quello consigliato per l'adulto, elevando la raccomandazione a 1,5 mL/kcal/die (*National Research Council, Water and electrolytes, in: Recommended Dietary Allowances, 10a ed., National Academy Press, Washington, 1989*).

TABELLA 1 - Fabbisogno energetico dei neonati e dei lattanti durante il primo anno di vita

| Età (mesi) | MASCHI | | FEMMINE | |
|---------------|--------------|--|--------------|--|
| | Peso (kg) | Fabbisogno energetico (kcal/die) (kJ/die) | Peso (kg) | Fabbisogno energetico (kcal/die) (kJ/die) |
| 0-1 | 4,6 | 306 1282 | 4,4 | 286 1197 |
| 1-2 | 5,5 | 388 1623 | 5,1 | 356 1490 |
| 2-3 | 6,3 | 457 1912 | 5,8 | 416 1742 |
| 3-4 | 6,9 | 515 2157 | 6,4 | 469 1960 |
| 4-5 | 7,5 | 563 2357 | 6,9 | 514 2149 |
| 5-6 | 7,9 | 603 2524 | 7,4 | 552 2309 |
| 6-7 | 8,3 | 636 2661 | 7,7 | 584 2442 |
| 7-8 | 8,6 | 664 2780 | 8,0 | 612 2561 |
| 8-9 | 8,9 | 688 2880 | 8,3 | 637 2665 |
| 9-10 | 9,1 | 710 2969 | 8,6 | 658 2754 |
| 10-11 | 9,4 | 731 3058 | 8,8 | 679 2839 |
| 11-12 | 9,6 | 753 3150 | 9,0 | 698 2920 |

(Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Human Energy Requirements, 2004)

TABELLA 2 - Fabbisogno energetico dei bambini e degli adolescenti

| Età (anni) | MASCHI | | | | FEMMINE | | | |
|---------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------|
| | Peso (kg) | Fabbisogno energetico (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kJ/die) | LAF | Peso (kg) | Fabbisogno energetico (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kJ/die) | LAF |
| 1-2 | 11,5 | 948 | 3963 | 1,43 | 10,8 | 865 | 3618 | 1,42 |
| 2-3 | 13,5 | 1129 | 4722 | 1,45 | 13,0 | 1047 | 4382 | 1,42 |
| 3-4 | 15,7 | 1252 | 5236 | 1,44 | 15,1 | 1156 | 4836 | 1,44 |
| 4-5 | 17,7 | 1360 | 5691 | 1,49 | 16,8 | 1241 | 5192 | 1,49 |
| 5-6 | 19,7 | 1467 | 6139 | 1,53 | 18,6 | 1330 | 5564 | 1,53 |
| 6-7 | 21,7 | 1573 | 6583 | 1,57 | 20,6 | 1428 | 5974 | 1,56 |
| 7-8 | 24,0 | 1692 | 7081 | 1,60 | 23,3 | 1554 | 6502 | 1,60 |
| 8-9 | 26,7 | 1830 | 7655 | 1,63 | 26,6 | 1698 | 7106 | 1,63 |
| 9-10 | 29,7 | 1978 | 8276 | 1,66 | 30,5 | 1854 | 7755 | 1,66 |
| 10-11 | 33,3 | 2150 | 8995 | 1,71 | 34,7 | 2006 | 8393 | 1,71 |
| 11-12 | 37,5 | 2341 | 9795 | 1,75 | 39,2 | 2149 | 8990 | 1,74 |
| 12-13 | 42,3 | 2548 | 10662 | 1,79 | 43,8 | 2276 | 9523 | 1,76 |
| 13-14 | 47,8 | 2770 | 11588 | 1,82 | 48,3 | 2379 | 9954 | 1,76 |
| 14-15 | 53,8 | 2990 | 12510 | 1,84 | 52,1 | 2449 | 10248 | 1,75 |
| 15-16 | 59,5 | 3178 | 13298 | 1,84 | 55,0 | 2491 | 10421 | 1,73 |
| 16-17 | 64,4 | 3322 | 13901 | 1,84 | 56,4 | 2503 | 10474 | 1,73 |
| 17-18 | 67,8 | 3410 | 14270 | 1,83 | 56,7 | 2503 | 10473 | 1,72 |

(Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Human Energy Requirements, 2004)

TABELLA 3 - Livello di sicurezza di proteine per neonati e lattanti di entrambi i sessi nei primi sei mesi di vita

| Età (mesi) | Peso (kg) | Quota per il mantenimento (g/kg/die) | Quota per l'accrescimento (g/kg/die) | Bisogno medio (g/kg/die) | Livello di sicurezza (g/kg/die) (g/die) | |
|---------------|--------------|--|--|--------------------------------|---|-----|
| 1 | 4,8 | 0,58 | 0,83 | 1,41 | 1,77 | 8,4 |
| 2 | 5,6 | 0,58 | 0,65 | 1,23 | 1,50 | 8,4 |
| 3 | 6,3 | 0,58 | 0,55 | 1,13 | 1,36 | 8,6 |
| 4 | 6,8 | 0,58 | 0,49 | 1,07 | 1,24 | 8,4 |
| 6 | 7,5 | 0,58 | 0,40 | 0,98 | 1,14 | 8,6 |

(Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition, 2007)

TABELLA 4 - Livello di sicurezza di proteine per lattanti e bambini di entrambi i sessi dal sesto mese al decimo anno di vita

| Età (<i>anni</i>) | Peso (<i>kg</i>) | Quota per il mantenimento (<i>g/kg/die</i>) | Quota per l'accrescimento (<i>g/kg/die</i>) | Bisogno medio (<i>g/kg/die</i>) | Livello di sicurezza (<i>g/kg/die</i>) (g/die) | |
|------------------------|-----------------------|---|---|---|--|------|
| 0,5 | 7,5 | 0,66 | 0,46 | 1,12 | 1,31 | 9,8 |
| 1 | 9,8 | 0,66 | 0,29 | 0,95 | 1,14 | 11,2 |
| 1,5 | 11,2 | 0,66 | 0,19 | 0,85 | 1,03 | 11,5 |
| 2 | 12,0 | 0,66 | 0,13 | 0,79 | 0,97 | 11,6 |
| 3 | 14,4 | 0,66 | 0,07 | 0,73 | 0,90 | 13,0 |
| 4 | 19,4 | 0,66 | 0,03 | 0,69 | 0,86 | 16,7 |
| 5 | 19,1 | 0,66 | 0,03 | 0,69 | 0,85 | 16,2 |
| 6 | 20,4 | 0,66 | 0,06 | 0,72 | 0,89 | 18,2 |
| 7 | 22,8 | 0,66 | 0,08 | 0,74 | 0,91 | 20,7 |
| 8 | 26,4 | 0,66 | 0,09 | 0,75 | 0,92 | 24,3 |
| 9 | 30,6 | 0,66 | 0,09 | 0,75 | 0,92 | 28,2 |
| 10 | 35,6 | 0,66 | 0,09 | 0,75 | 0,91 | 32,4 |

(Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition, 2007)

TABELLA 5 - Livello di sicurezza di proteine per lattanti, bambini ed adolescenti

| MASCHI | | | | FEMMINE | | |
|------------------------|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|
| Età (<i>anni</i>) | Peso (<i>kg</i>) | Livello di sicurezza (<i>g/kg/die</i>) | Livello di sicurezza (<i>g/die</i>) | Peso (<i>kg</i>) | Livello di sicurezza (<i>g/kg/die</i>) | Livello di sicurezza (<i>g/die</i>) |
| 0,5 | 7,8 | 1,31 | 10,2 | 7,2 | 1,31 | 9,4 |
| 1 | 10,2 | 1,14 | 11,6 | 9,5 | 1,14 | 10,8 |
| 1,5 | 11,5 | 1,03 | 11,8 | 10,8 | 1,03 | 11,1 |
| 2 | 12,3 | 0,97 | 11,9 | 11,8 | 0,97 | 11,4 |
| 3 | 14,6 | 0,90 | 13,1 | 14,1 | 0,90 | 12,7 |
| 4-6 | 19,7 | 0,87 | 17,1 | 18,6 | 0,87 | 16,2 |
| 7-10 | 28,1 | 0,92 | 25,9 | 28,5 | 0,92 | 26,2 |
| 11-14 | 45,0 | 0,90 | 40,5 | 46,1 | 0,89 | 41,0 |
| 15-18 | 66,5 | 0,87 | 57,9 | 56,4 | 0,84 | 47,4 |

(Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition, 2007)

TABELLA 6 - Apporti Giornalieri di Riferimento di vitamine per l'età evolutiva

| Età (□g) | Vit.A (□g) | Vit.D (μg) | Vit.K (mg) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | Niacina (mg) | Vit.B ₆ (□g) | Folati (μg) | Vit.B ₁₂ (mg) | Vit.C (mg) |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|------------------------|-----------------|----------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|
| 0-6 m | 375 | 5 | 5 | 0,2 | 0,3 | 2 | 0,1 | 80 | 0,4 | 25 |
| 7-12 “ | 400 | 5 | 10 | 0,3 | 0,4 | 4 | 0,3 | 80 | 0,7 | 30 |
| 1-3 a | 400 | 5 | 15 | 0,5 | 0,5 | 6 | 0,5 | 150 | 0,9 | 30 |
| 4-6 “ | 450 | 5 | 20 | 0,6 | 0,6 | 8 | 0,6 | 200 | 1,2 | 30 |
| 7-10 “ | 500 | 5 | 25 | 0,9 | 0,9 | 12 | 1,0 | 300 | 1,8 | 35 |
| Maschi: | | | | | | | | | | |
| 11-14 a | 600 | 5 | 35-55 | 1,2 | 1,3 | 16 | 1,3 | 400 | 2,4 | 40 |
| 15-17 “ | 600 | 5 | 35-55 | 1,2 | 1,3 | 16 | 1,3 | 400 | 2,4 | 40 |
| ≥ 18 “ | 600 | 5 | 35-55 | 1,2 | 1,3 | 16 | 1,3 | 400 | 2,4 | 40 |
| Femmine: | | | | | | | | | | |
| 11-14 a | 600 | 5 | 35-55 | 1,1 | 1,0 | 16 | 1,2 | 400 | 2,4 | 40 |
| 15-17 “ | 600 | 5 | 35-55 | 1,1 | 1,0 | 16 | 1,2 | 400 | 2,4 | 40 |
| ≥ 18 “ | 600 | 5 | 35-55 | 1,1 | 1,0 | 16 | 1,2 | 400 | 2,4 | 40 |

Vitamina E = 0,4 mg/g di PUFA
(Joint FAO/WHO Expert Consultation, Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, 2004)

TABELLA 7 - Apporti Giornalieri di Riferimento di minerali per l'età evolutiva

| Età | Calcio (mg) | Fosforo* (mg) | Magnesio (mg) | Ferro ³ (mg) | Zinco ⁴ (mg) | Rame* (mg) | Selenio (□g) | Iodio (□g) |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-----------------|---------------|
| 0-6 m | 300 ¹ | | 26 ² | - | 1,1-6,6 | | 6 | - |
| 6-12 “ | 400 | 300 | 54 | 6,2-18,6 | 0,8-8,4 | 0,3 | 10 | 90 |
| 1-3 a | 500 | 300 | 60 | 3,9-11,6 | 2,4-8,3 | 0,4 | 17 | 90 |
| 4-6 “ | 600 | 350 | 76 | 4,2-12,6 | 2,9-9,6 | 0,6 | 22 | 90 |
| 7-10 “ | 700 | 450 | 100 | 5,9-17,8 | 3,3-11,2 | 0,7 | 21 | 20 |
| Maschi: | | | | | | | | |
| 11-14 a | 1300 | 775 | 230 | 9,7-29,2 | 5,1-17,1 | 0,8 | 32 | 150 |
| 15-17 “ | 1300 | 775 | 230 | 12,5-37,6 | 5,1-17,1 | 1,0 | 32 | 150 |
| ≥18 “ | 1300 | 550 | 230 | 9,1-27,4 | 5,1-17,1 | 1,1 | 32 | 150 |
| Femmine: | | | | | | | | |
| 11-14 a | 1300 | 625 | 220 | 21,8-65,4 | 4,3-14,4 | 0,8 | 26 | 150 |
| 15-17 “ | 1300 | 625 | 220 | 20,7-62,0 | 4,3-14,4 | 1,0 | 26 | 150 |
| ≥18 “ | 1300 | 550 | 220 | 19,6-58,8 | 4,3-14,4 | 1,1 | 26 | 150 |

* (Reports of the Scientific Committee for Food, Thirty-first series, Commission of the European Community,1993)
1) 400 mg: allattati con latte di vacca ; 2) 36 mg: allattati con formule ; 3,4) da alta a bassa biodisponibilità (Fe: 15-5 % ; Zn: 50-15 %);
(Joint FAO/WHO Expert Consultation, Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, 2004)

3.2 INDICAZIONI PER I NIDI D'INFANZIA

Svezzamento

Le abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia persistono nella vita adulta e ne condizionano la salute. Le preferenze innate dell'individuo vengono condizionate dalle precoci esperienze che il bambino compie, sia qualitative che quantitative.

Il bambino fin dalla nascita ha la capacità di "autoregolare" l'introduzione di cibo che gli è necessaria nel singolo pasto e l'assunzione di energia globale durante il giorno.

L'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi di vita assicura al bambino l'acquisizione di tale capacità di regolazione funzionale alla crescita, allo sviluppo e alla salute ottimale.

Le attuali raccomandazioni internazionali indicano dal 6° mese compiuto il periodo migliore per l'introduzione di cibi diversi dal latte; comunque l'introduzione di alimenti solidi o semisolidi non deve comportare l'interruzione dell'allattamento. Per questo motivo attualmente risulta più corretto parlare di "alimentazione complementare" nel primo anno di vita invece che di svezzamento.

A questa età (dopo il 6° mese di vita) il bambino si mostra spontaneamente e fortemente interessato ad alimenti diversi dal latte. Ha raggiunto la maturità dell'apparato digerente, è in grado di digerire i comuni alimenti consumati dai genitori, i suoi reni sono in grado di filtrare un carico di soluti sufficientemente elevato, la barriera intestinale si oppone al passaggio di macromolecole allergizzanti, il suo sviluppo motorio gli permette i movimenti indispensabili per l'assunzione, la masticazione, lo spostamento laterale e all'indietro e la deglutizione dei cibi.

Alla luce di tali evidenze scientifiche si può concludere che anche nel bambino (comunque dopo i 6 mesi), la pappa unica con i diversi componenti mescolati non è l'unica modalità che può essere proposta; è possibile considerare l'uso di cibi separati in parziale sintonia con l'alimentazione del resto della famiglia.

Pertanto il lattante può seguire un'alimentazione assolutamente sovrapponibile a quella del bambino più grande, utilizzando gli stessi alimenti, le stesse modalità di preparazione dei cibi, variando soltanto le dimensioni dei vari alimenti e le porzioni in relazione all'età.

Raccomandazioni per una corretta distribuzione dell'energia giornaliera dopo lo svezzamento (INRAN, 2003)

- Colazione: 15% delle kcal/die
- Merenda di metà mattina: 5-10% delle kcal/die
- Pranzo: 35-40% delle kcal/die
- Merenda del pomeriggio: 5-10% delle kcal/die
- Cena: 30% delle kcal/die

Apporto energetico per il pasto del mezzogiorno

- Asilo nido da 6 a 12 mesi = maschi: da 225 a 300 kcal; femmine: da 205 a 280 kcal
- Asilo nido da 12 a 24 mesi = maschi: da 270 a 380 kcal; femmine: da 245 a 350 kcal
- Asilo nido da 24 a 36 mesi = maschi: da 335 a 455 kcal; femmine: da 305 a 420 kcal

Le fasce 6-9 mesi e 9-12 mesi si possono differenziare per la scelta di consistenza nella preparazione dei pasti (omogeneizzato/frullato; crema di cereali/pastina) e non solo nella quantità di alimenti.

Ristorazione scolastica nei divezzi di età compresa tra 6 e 12 mesi

In questa fascia d'età il peso medio è compreso tra 8,3 – 9,6 kg per i maschi e 7,7 – 9,0 kg per le femmine, con un fabbisogno energetico giornaliero compreso tra 636-753 kcal/die per i maschi e 584-698 kcal/die per le femmine; l'apporto proteico giornaliero deve essere compreso

tra 10-12 g per i maschi e 9-11 g per le femmine, mentre la quota lipidica può rappresentare ancora il 40% delle kcal totali.

La fibra alimentare comincia ad essere presente nella quantità stimata di circa 8,4 g/1000 kcal (SINU, 2012): viene inserita come passato o purea di verdura o come contorno a parte, sotto forma di purea o schiacciata grossolanamente.

La carne ed il pesce (merluzzo, salmone, trota, sogliola) possono essere somministrati macinati o finemente tritati previa cottura al vapore.

Il formaggio si potrà sostituire raramente a carne e pesce, come fonte proteica (parmigiano o formaggio fresco come stracchino; l'apporto lipidico deve essere inferiore al 30%).

Si consiglia l'uso di sale iodato e sempre in quantità limitata.

Nella composizione di creme, semolini o pasta possono essere usati tutti i tipi di cereali.

Uovo, formaggio e salumi non devono essere somministrati più di tre volte alla settimana equamente ripartiti tra pranzo e cena.

Dopo il 12 mese non vi sono differenze sostanziali nella modalità di preparazione dei pasti, ma la consistenza ed il formato degli alimenti devono essere valutati in base alla capacità di masticazione di ogni singolo bambino.

È preferibile preparare alimenti naturali, cercando di evitare il più possibile le preparazioni industriali, variando tutti i piatti e alternando i metodi di preparazione e cottura.

3.3 CRITERI DI FORMULAZIONE DEI MENÙ E DELLE TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DEGLI ASILI NIDO, DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE.

I menù adottati dalle mense scolastiche devono essere elaborati da personale specializzato in campo nutrizionale (Dietista, Medico Nutrizionista, dottore in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana) al fine di garantire la correttezza scientifica e l'adeguamento del menù alle necessità metaboliche e di crescita per fascia di età.

Particolare attenzione dovrà essere rivolta all'elaborazione gastronomica dei singoli piatti.

La valutazione da parte del SIAN dei menù scolastici riguarda un solo pasto al giorno, il pranzo; tuttavia, con la presente linea d'indirizzo, anche al fine di avviare contemporaneamente un intervento educativo che coinvolga anche le famiglie, si ritiene opportuno consigliare i genitori sulla scelta dei cibi per i restanti pasti a casa, per assicurare un adeguato bilancio nutrizionale, evitando a cena la somministrazione degli stessi alimenti assunti a pranzo.

I menù sono stati strutturati in modo da fornire l'adeguato apporto di energia e la corretta distribuzione in macronutrienti, ossia circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati. Il pranzo deve costituire il 35-40% delle calorie totali giornaliere assunte (v. Tab. 8) valutando anche le frequenze di consumo di alimenti ed i gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica. (v. Tabella 9)

È opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni o delle attività, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e di consentirgli di arrivare al pranzo con il giusto appetito. Tale spuntino deve fornire un apporto energetico pari al 5-10% del fabbisogno giornaliero.

La merenda del pomeriggio deve essere equivalente, per apporto calorico, allo spuntino.

È importante ricordare che merenda e spuntino rappresentano un'integrazione nell'ambito dei consumi giornalieri consigliati ad un bambino e non un pasto aggiuntivo o sostitutivo.

TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole

| Apporti raccomandati | Scuola dell'infanzia | Scuola Primaria | Scuola secondaria di primo grado |
|--|-----------------------------|------------------------|---|
| Energia (kcal) relativa al 35-40% dell'energia totale giornaliera | 370-590 | 500-860 | 750-1100 |
| Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto | 9-22 | 13-32 | 19-41 |
| Rapporto tra proteine animali e vegetali | 0,66 | | |
| Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto | 12-20 | 17-29 | 25-37 |
| di cui saturi (g) | 3-5 | 5-8 | 7-10 |
| Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto | 51-88 | 69-129 | 103-165 |
| di cui zuccheri semplici (g) | 5-9 | 7-13 | 10-16 |
| Ferro (mg) | 3 | 4 | 8 |
| Calcio (mg) | 220 | 380 | 520 |
| Fibra (g) | 3-5 | 4-7 | 6-9 |

Le ultime stime del “dispendio energetico” di bambini ed adolescenti, condotte in tutto il mondo, Italia compresa, con la tecnica Doubly Labelled Water (FAO/WHO/UNU, 2004, p. 20-34), sono risultate mediamente più basse del 18% per i maschi e del 20% per le femmine di età inferiore ai sette anni, del 12 e 15 % tra i sette e i dieci e più alte del 12% dal dodicesimo anno di età, rispetto alle precedenti (FAO/WHO/UNU, 1985).

Considerando l'autorevolezza della fonte e l'elevata prevalenza di sovrappeso/ obesità in età evolutiva nella nostra regione (Okkio alla salute, 2010), si è ritenuto opportuno utilizzare questi riferimenti. In particolare l'apporto energetico del pasto (35%) è stato calcolato utilizzando il valore minimo giornaliero delle femmine di minore età e quello massimo dei maschi di maggiore età, per ciascuna fascia scolastica.

3.4 FREQUENZE ALIMENTARI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

TABELLA 9 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

| Alimento/gruppo di alimenti | Frequenza di consumo |
|---|--|
| Minestra di verdure/legumi | 1 volta alla settimana |
| Legumi (primi piatti asciutti) | 3 volte ogni 4 settimane |
| Riso o orzo o altro cereale | 1-2 volte alla settimana |
| Pasta o gnocchi | 2 volte a settimana |
| Pane | Una porzione tutti i giorni |
| Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali) | 1-2 volte a settimana |
| Patate | 2-3 volte ogni 4 settimane |
| Polenta | 1-2 volte ogni 4 settimane |
| Carni bianche | 1-2 volte a settimana |
| Carni rosse | 0-1 volta a settimana |
| Pesce | 1-2 volte a settimana |
| Uova | 1 uovo a settimana |
| Formaggi | 1 volta a settimana |
| Prosciutto crudo, cotto o bresaola | 2 volte al mese |
| Frutta e verdura | 1 porzione di frutta e 1 porzione di verdura al giorno |
| Piatto unico (ad es. Pizza, pasta pasticciata, carne o pesce con polenta e patate, seppie con piselli, lasagne, ecc.) | 1-2 volte a settimana |
| Dolce/ gelato | 2 volte ogni 4 settimane |
| Yogurt | 1 volta alla settimana |
| Pane speciale/ gallette | 1 volta alla settimana |

N.B: Abbinamenti Sconsigliati:

- Pasta o riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/ pesce/ formaggio/ uova
- Pasta o riso con contorno di patate/purè

4. TABELLE DIETETICHE PER ASILO NIDO, SCUOLA D' INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA

INTRODUZIONE

Le tabelle dietetiche elaborate prevedono una **rotazione dei pasti articolata su 8, 4², 5 e 12 settimane** e ogni menù è articolato secondo una versione **autunno-inverno** e una versione **primavera-estate** che prevedono anche l'utilizzo di ortaggi e frutta di stagione (elencati di seguito ai menù).

La rotazione su più settimane garantisce agli utenti una variabilità elevata nel consumo di differenti tipi di preparazioni, evitando così la monotonia e la ripetitività dei menù che a volte, chi si occupa di refezione scolastica, si trova a dover affrontare.

Le tabelle sono inoltre strutturate per differenti **fasce di età e tipo di scuola** corrispondente: Asilo Nido, Scuola d'Infanzia, Scuola Primaria e Secondaria.

Questa classificazione non rappresenta tuttavia un vincolo, infatti nel ricettario (comune a tutte le tabelle dietetiche) per ogni ricetta, vengono riportate le grammature corrispondenti alle quattro fasce di età. Qualora la scuola fornisca il pasto a bambini dell'asilo nido e a bambini della scuola materna, potrà scegliere sia dalle proposte dei menù per il nido che da quelle per la scuola materna e/o elementare, quindi regolare le quantità degli ingredienti per la specifica fascia di età (secondo le grammature riportate nel ricettario), al fine di garantire il soddisfacimento del bisogno di energia e nutrienti a tutti i bambini.

Ad ogni preparazione corrisponde una ricetta, riportante ingredienti e grammature per fascia di età; i numeri presenti tra parentesi nelle tabelle dietetiche rimandano al ricettario riportato al cap. 4.12 della presente linea di indirizzo.

Tutte le tabelle dietetiche che seguono sono state sperimentate presso la scuola Montessori di Perugia e alcune preparazioni anche presso l'Università dei Sapori di Perugia, al fine di verificarne il gradimento nei bambini.

Con l'obiettivo di un adeguato bilanciamento della giornata nutrizionale dei bambini e dei ragazzi e di aiutare le famiglie a migliorare le proprie abitudini alimentari a cominciare dall'acquisto delle materie prime, fino alla loro preparazione in complementarietà con il pasto fornito dalla scuola, sono stati elaborati **specifici suggerimenti anche per il pasto serale** e per le modalità di preparazione dei piatti consigliati, con le indicazioni quantitative per fascia di età.

Le quantità degli alimenti, riportate in tabella, devono comunque essere intese come orientative, ogni bambino infatti risponde ad una propria omeostasi interna che regola, in condizioni di normalità, anche l'energia assunta giornalmente con i cibi. È evidente che si dovrà porre maggiore attenzione in tutte quelle situazioni in cui la curva di crescita risultasse patologica per eccesso o per difetto.

Il controllo dell'utilizzo dei menù scolastici

Ciascun attore coinvolto nella Ristorazione Scolastica, in rapporto ai diversi ruoli e livelli di competenza, è chiamato a vigilare sull'applicazione dei menù scolastici adottati. Per quanto riguarda il controllo da parte delle Aziende USL, accanto alle attività istituzionali del controllo ufficiale degli alimenti, i SIAN inseriranno nella propria programmazione annuale il controllo della ristorazione scolastica relativamente agli aspetti nutrizionali.

² L'articolazione del menu per l'asilo nido (4.1 - 4.2) articolato nella versione invernale su 8 settimane e nella versione estiva su 4 settimane, risponde all'esigenza temporale dei mesi invernali rispetto al periodo estivo.

4.1 - MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 8 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO-INVERNO (Mesi: Ottobre, Dicembre, Febbraio)

| | 1° Settimana | 2° Settimana | 3° Settimana | 4° Settimana |
|------------------|---|---|---|--|
| LUNEDÌ | | | | |
| | (20)Riso al Pomodoro (37)Spezzatino di vitello Verdura cotta* | (5)Pasta all'Olio e parmigiano (39)Polpettone al pomodoro Verdura cotta* | (14)Riso all'Olio e Piselli (50)Fettina al limone Broccoli e/o Bietola* | (2)Pasta al pomodoro (31)Filetti di merluzzo al forno Carote saltate in padella* |
| MARTEDÌ | | | | |
| | (17)Passato denso di verdura con Olio e Farro (31)Platessa al forno Carote e/o finocchi julienne* | (10)Passatelli o Quadrucci all'uovo in brodo vegetale filtrato (40)Pesce in Pizzaiola Insalata mista (Insalata, Carote, Finocchi) * | (10)Minestra con Orzo (55)Filetti di merluzzo al limone Insalata mista* | (26)Crema di verdure con crostini di pane (50)Involtini di carne e verdure |
| MERCOLEDÌ | | | | |
| | (22)Lumachine ricotta e piselli Prosciutto cotto * Cavolfiore bollito/Bieta* | (25)Gnocchi di semolino con Olio e Parmigiano Macedonia di verdure crude Stracchino o Robiola con crostini di pane tostato | (2)Pasta al pomodoro (50)Petto di Tacchino ai ferri Carote julienne* | (6)Pasta con ragù di verdure Crostini di Robiola o Stracchino* Insalata verde* |
| GIOVEDÌ | | | | |
| | (2)Pasta con pomodoro (44)Petto di pollo al forno Insalata verde* | (41)Lenticchie in Umido all'olio (50)Petto di pollo al tegame Finocchi gratinati* | (17)Stelline o Grattugiata con Verdure Prosciutto cotto* Insalata verde | (20)Riso al pomodoro (31)Pesce al forno Macedonia di verdure crude |
| VENERDÌ | | | | |
| | (5)Pasta all'Olio e Parmigiano (38)Frittata (con verdura) al forno Insalata verde e Radicchio* | (3)Crema di verdura all'olio con Riso (52)Rollè di tacchino con spinaci e prosciutto cotto Insalata verde* | (34)Passato di ceci (38)Frittata con verdure | (41)Zuppa di fagioli (38)Frittata con verdure Bieta e/o spinaci all'olio* |

A completamento del pasto verrà servita frutta secondo la disponibilità stagionale

Merenda Pomeridiana e mattutina

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio, no biscotti

MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi)

CONSIGLI PER LA CENA

MENÙ AUTUNNO-INVERNO (Mesi: Ottobre, Dicembre, Febbraio)

Prima settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto con verdure (minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Piselli, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, frutta |

Seconda settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| Piatto unico Contorno Frutta | Primo piatto con legumi Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto asciutto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Uovo, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce, Contorno Pane, Frutta |

Terza settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto con verdure Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure e legumi (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Pizza al piatto Contorno crudo, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane Frutta |

Quarta settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico a base di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Salumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi)

MENÙ AUTUNNO-INVERNO (Mesi: Novembre, Gennaio, Marzo)

| | 1° Settimana | 2°Settimana | 3°Settimana | 4°Settimana |
|------------------|---|--|---|--|
| LUNEDÌ | | | | |
| | (13) Riso al pomodoro (30)Frittata cotta al forno Verdura cotta* | (8)Minestra d'orzo (35)Arista al latte Bietola e Spinaci all'olio* | (1)Pasta con piselli (*Caciotta Verdure stufate* | (17)Pasta con crema di broccoli o cavolfiore (37)Bocconcini di maiale con verdure stufate |
| MARTEDÌ | | | | |
| | (4)Gnocchi al ragù o Gnocchetti Sardi (39)Medaglione di vitello Verdure di stagione crude (Carote, Spinaci, Finocchi) * | (6)Pasta con Broccoli (55)Pesce bollito al limone Finocchi julienne* | (8)Minestra di farro spezzato (40)Palombo in Pizzaiola Insalata verde* | (34)Passato di legumi (*Stracchino o Robiola con crostini di pane tostato Insalata verde* |
| MERCOLEDÌ | | | | |
| | (26)Crema di verdura con crostini di Pane (32)Bocconcini di pollo e verdure | (41)Lenticchie al pomodoro (*Stracchino o Robiola con crostini di pane tostato Insalata mista (Insalata radicchio, Finocchi) * | (2)Pasta al pomodoro (50)Petto di pollo Carciofi alla giudia* | (2)Pasta al pomodoro (31)Platessa al forno Bieta e coste all'olio* |
| GIOVEDÌ | | | | |
| | (5)Pasta all'olio (43)polpette di pesce Carote julienne e Insalata mista* | (8)Risotto con zucca o verdura di stagione (32)Bocconcini di pollo/Tacchino in bianco Cavolfiore bollito* | (1)Riso in bianco con piselli (38)Omelette con verdure | (8)Minestra d'orzo perlato (32)Rollè di tacchino (64)Insalata di radicchio bianco e rosso con fagioli cannellini |
| VENERDÌ | | | | |
| | (41)Zuppa di ceci (*Caciotta Insalata verde e Radicchio rosso* | (17)Passato denso di verdura con pastina *Prosciutto cotto Pane Insalata verde* | (24)Polenta al pomodoro (39)polpette di carne Verdura cruda di stagione (Finocchi Carote julienne) * | (8)Riso con spinaci (31)Merluzzo al forno Spinaci all'olio* |

A completamento del pasto verrà servita frutta secondo la disponibilità stagionale

Merenda Pomeridiana e mattutina

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio, no biscotti

MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi)**CONSIGLI PER LA CENA****MENÙ AUTUNNO-INVERNO (Mesi: Novembre, Gennaio, Marzo)**

Prima settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|--|---------------------------------|
| Piatto unico con legumi Contorno, frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno,frutta |

Seconda settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto con verdure legumi , Contorno Pane, Frutta | Primo piatto in bianco uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi contorno,pane, frutta | Piatto unico con pesce Contorno Frutta |

Terza settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure e legumi (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza al piatto Contorno crudo, Frutta |

Quarta settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Patate pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure e legumi uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco salumi Contorno, Pane, Frutta |

4.2 - MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 4 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

| | 1° Settimana | 2° Settimana | 3° Settimana | 4° Settimana |
|------------------|--|--|--|---|
| LUNEDÌ | | | | |
| | (6)Pasta fredda con verdure (39)Polpettine pomodori e Cetrioli in insalata | (5)Riso all'olio e limone (37)Bocconcini di manzo Carote grattugiate* | (20)Risotto al pomodoro fresco (50)Involtini con verdure (carote, Fagiolini) * | (2)Pasta al pomodoro (37)Spezzatino di vitello Pomodori in insalata* |
| MARTEDÌ | | | | |
| | (41)Passato di legumi (61)Uova strapazzate al pomodoro Insalata verde* | (41)Purea di legumi misti (Fagioli e Ceci) (*Mozzarella o Caciotta Insalata di pomodoro o Insalata verde* | (6)Pasta con zucchine (50)Petto di pollo all'olio aromatico Pomodori | (8)Risotto con verdure (31)Merluzzo o Nasello al forno Carote julienne* |
| MERCOLEDÌ | | | | |
| | (8)Farro con verdure (32)Rollè di Tacchino Insalata mista con pomodori* | Bruschette con pomodoro con olio o crema di verdure* (50)Tacchino ai ferri Bandiera di verdure (Zucchine, Pomodoro, Cipolla) * | (20)Orzo perlato al pomodoro e scaglie di parmigiano (38)Frittata al forno con zucchine Insalata verde* | (22)Pasta con ricotta e pomodoro (32)Insalata di pollo e verdure bollite (Carote, Fagiolini, Zucchine) |
| GIOVEDÌ | | | | |
| | (22)Lumachine con ricotta (62)sformato di patate Mozzarella e prosciutto cotto Insalata mista* | (25)Gnocchi di semolino al pomodoro (50)Petto di pollo ai ferri Macedonia di verdure bollite (Zucchine, Carote, Melanzane) * | (41)Piselli in padella (40)Pesce in Pizzaiola Verdura cruda (Pomodori, Insalata, Finocchi) * | (14)Pasta e Ceci (62)Sformatino di patate Insalata mista* |
| VENERDÌ | | | | |
| | (20)Riso al pomodoro fresco e basilico (43)Polpettine di pesce* Zucchine trifolate | (11)Pasta al pesto (31)Pesce al forno Insalata di fagiolini* | (63)Insalata di patate e fagiolini (*Prosciutto cotto Verdura cruda mista (Cetrioli, Insalata, Pomodori e Fagioli cannellini) * | (11)Pasta al pesto (31)Platessa o Merluzzo al forno verdure alla griglia* |

A completamento del pasto verrà servita frutta secondo la disponibilità stagionale

Merenda Pomeridiana e mattutina

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio, no biscotti

MENÙ ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi)

CONSIGLI PER LA CENA

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

Prima settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| Insalata di cereali frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Patate Salumi contorno,pane, frutta |

Seconda settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure legumi , Contorno Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno Frutta | Primo piatto in bianco uovo Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi contorno,pane, frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno Frutta |

Terza settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza al piatto Contorno crudo, Frutta | Insalata di cereali e legumi contorno, frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta |

Quarta settimana

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure e legumi uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico contorno,pane, frutta |

CONSIGLI PER LA MERENDA

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|---|--|--|---|
| LUNEDÌ | Torcolo (artigianale) 30 g | Frutta fresca (Mela, Pera, etc.) 80 g Parmigiano 15 g | Pane 20 g Burro 5 g Marmellata 15 g Oppure Crostata di marmellata (artigianale) | Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g |
| MARTEDÌ | Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g | Pane 20 g Olio 5 g | Schiacciatina al rosmarino (artigianale) 30 g | Pane 20 g Olio 5 g |
| MERCOLEDÌ | Pane 20 g Burro 5 g Marmellata 15 g | Torta di carote e mandorle (artigianale) 30 g | Parmigiano 15 g Frutta fresca 80 g | Torta di mele (artigianale) 30 g |
| GIOVEDÌ | Frutta fresca di stagione | Yogurt bianco con miele 5 g | Yogurt Bianco intero o Parzialmente Scremato 125 g Miele 5 g | Frutta fresca |
| VENERDÌ | Pane 20 g Olio 5 g | Pane 20 g Ricotta 40 g | Ricotta 40 g Marmellata 15 g | Pane 20 g Olio 5 g |

Bevande consigliate: camomilla, infuso di tiglio no biscotti

4.3 - MENU ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENU' AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro | (13) Pasta olio e salvia con cannellini | (8) Minestra di verdure con riso | (2) Pasta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo |
| (*) Prosciutto crudo | (30) Frittata al grana | (42) Fesa di tacchino al forno | (*) Mozzarelline o Formaggio morbido | (55) Pesce alla mugnaia |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Patate lesse |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------|
| Pane olio | Schiacciata rosmarino | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce artigianale | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Minestra in brodo Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto asciutto al pomodoro Crostinio con mozzarella e verdura Frutta | Piatto unico con Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| (1) Risotto con piselli | (2) Pasta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo | (4) Gnocchi al ragù | (15) Pasta ai formaggi |
| (30) Frittata al forno | (31) Pesce al forno | (32) Spezzatino di tacchino | (33) Sformato di ricotta e spinaci | (41) Insalata di legumi |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda filangé |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Yogurt bianco e frutta | Pane e prosciutto | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|---|---|
| Primo piatto asciutto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con legumi Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico di pasta ripiena Contorno Frutta | Primo piatto in bianco Pesce, Contorno Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| (2) Pasta al pomodoro | (7) Minestra di legumi passati | (6) Pasta alle verdure con pomodoro | (16) Pasta e fagioli | (5) Risotto in bianco |
| (35) Roast beef di maiale | (*) Formaggio morbido | (37) Straccetti di carne bianca | (54) Frittata con prosciutto cotto | (36) Seppie gratinate |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Patate arrosto | (*) Verdura cruda | (*) Piselli in bianco |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane integrale | |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|---|
| Primo piatto con verdure Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico a base di pasta ripiena Contorno, Pane Frutta | Pizza al piatto Contorno crudo, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta |

MENU' AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|
| (8) Risotto con zucca gialla | (17) Crema di verdure con pastina | (5) Pasta olio e zafferano | (14) Risotto con lenticchie decorticate | (24) Polenta al pomodoro |
| (*) Prosciutto crudo | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (40) Pesce al pomodoro | (50) Petto di pollo al limone | (*) Formaggio a pasta molle |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt frutta + fette biscottate | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------|---------|-----------|---------|---------|
|--------|---------|-----------|---------|---------|

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pasta al pesto invernale Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure e legumi Pesce, Contorno, Pane, Frutta |
|---|--|--|---|--|

MENU' AUTUNNO-INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| (9) Pasta e patate | (8) Risotto con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (16) Quadrucci con crema di ceci | (8) Orzo asciutto con verdure |
| (30) Frittata | (43) Polpette di pesce | (42) Arista al forno | (*) Formaggio morbido | (46) Pollo arrosto |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt bianco + frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico a base di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Salumi Contorno, Pane, Frutta |

3.4 - MENU ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|---|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| (8) Insalata di farro e verdure dadolate | (5) Pasta in bianco | (20) Risotto al pomodoro | (10) Minestra in brodo vegetale | (21) Insalata di legumi misti e orzo |
| (46) Cosce di pollo arrosto | (31) Pesce croccante al forno (= gratinato) | (30) Frittata | (32) Spezzatino di tacchino | (*) Formaggio morbido |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Patate arrosto | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco + frutta | Plum cake/ gelato | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| (58) Pasta olio e salvia | (2) Pasta al pomodoro e basilico | (*) Antipasto di verdura cruda | (16) Quadrucci con ceci | (11) Pasta al pesto |
| (47) Insalata di pollo con ortaggi e piselli | (31) Pesce al forno | (20) Risotto al pomodoro | (*) Formaggio | (39) Polpetta al pomodoro |
| | (*) Verdura cruda | (30) Frittata al forno | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| Pane olio/pane al pomodoro | Cake al formaggio | Pane e olio/pane e noci | Dolce tipico casalingo | Yogurt bianco e frutta |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|--|
| Primo piatto con verdure uova Contorno Pane, Frutta | Minestra con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Legumi, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------------|---|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| (2) Pasta alla marinara con origano | (26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane | (2) Pasta al pomodoro | (14) Risotto ai legumi misti | (56) Gnocchi al ragù vegetale |
| (30) Frittata al grana | (50) Petto di tacchino ai ferri | (43) Crocchette di pesce | (35) Roast beef di maiale | (*) Prosciutto cotto/crudo |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Yogurt bianco + frutta/gelato |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|-----------------------------|--|---|
| Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno Frutta | Primo piatto con verdura Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico di legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|----------------------------|---|----------------------|----------------------------|
| (8) Riso con dadini di ortaggi e grana | (2) Pasta al pomodoro | (34) Crema di borlotti con crostini di pane | (23) Pasta al ragù | (20) Risotto pomodoro |
| (*) Formaggio morbido | (44) Pollo panato al forno | (30) Frittata al forno scamorza e grana | (31) Pesce gratinato | (37) Straccetti agli aromi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) 1/2 Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza | Yogurt bianco + frutta | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|-----------------------------|---|---|---|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------------------|--|--|---|-----------------------------|
| (8) Orzo con verdure | (13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli | (45) Pasta aglio,olio e pane grattugiato | (6) Pasta con verdure | (58) Risotto allo zafferano |
| (50) Scaloppa di maiale al limone | (40)Pesce al pomodoro | (*) Formaggio | (50) Bocconcini di tacchino alla salvia | (*) Prosciutto crudo |
| | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*)Patate | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta + biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta + Pane e marmellata | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|-------------------------------------|--|---|---|
| Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Pane, Frutta | Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta |

4.5 - MENÙ PER ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------|
| (1) Risotto bianco con piselli | (24) Polenta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo | (56) Gnocchi al sugo di pomodoro e ceci | (2) Pasta al pomodoro |
| (38) Frittata alle verdure al forno | (33) Polpette di ricotta e Spinaci | (32) Spezzatino di tacchino | | (31)Pesce al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Macedonia di frutta | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------|
| Pane olio | schiacciata rosmarino | Dolce artigianale | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|---|---|
| Primo piatto al pomodoro pesce Contorno,Pane, Frutta | Minestra con verdure e legumi Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto asciutto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in brodo con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|
| (18) Risotto ai porri con verdura | (16) Crema di legumi con pastina | (2) Pasta al pomodoro | (26) Passato di verdure con crostini di pane | (22) Pasta ricotta e prosciutto cotto |
| (43) filetti panati di pesce al forno | (50) Petto di pollo alla salvia | (31) Platessa al forno | (42) Arista al forno | |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|---|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale oppure Frutta cotta con miele e uva passa | Pane e prosciutto | Yogurt bianco e frutta | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|---|
| Piatto unico a base di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in brodo con verdura, Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto asciutto con verdura, Carne rossa Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 3° settimana

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro | (28) Minestrone di verdure e legumi | (10) Riso in brodo vegetale | (5) Pasta olio e grana | (*) Antipasto di verdure |
| (35) Roast beef di maiale | (49) Crostino al formaggio | (36) Seppie gratinate | (37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico | (5) Risotto in bianco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Piselli in bianco | Verdura cotta | (38) Frittata con verdure al forno |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto cotto |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|---|--|
| Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto asciutto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro, Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|
| (8) Risotto con spinaci | (27) Minestra con patate e finocchi | (23) Pasta al ragù di pesce e pomodoro | (26) Crema di verdure con crostini di Pane | (14) Risotto con Lenticchie decorticate |
| (50) Petto di pollo al limone | (*) Mozzarella | | (39) Polpette alla Pizzaiola | (30) Frittata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Schiacciata al formaggio | Dolce artigianale |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in brodo con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| (6) Pasta con verdure | (34) Vellutata di ceci | (2) Pasta al pomodoro | (17) Passato di verdure con riso | (29) Gnocchi olio e salvia |
| (*) Prosciutto cotto | (39) Polpette carne e verdura | (30) Frittata al forno | (32) Spezzatino di tacchino | (40) Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt bianco + frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|---|--|
| Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|
| (*) Antipasto di verdura | (6) Pasta con verdure | (60) Pasta pomodoro e olive verdi | (10) Riso in brodo di carne | (28) Passato di verdure e legumi con riso |
| (2) Pasta al pomodoro | (35) Arista al latte | (55) Pesce all'agro | (39) Polpette agli aromi | (31) Pesce al forno |
| (*) Formaggio fresco | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------|----------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------|
| Pane olio | schacciata rosmarino | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce artigianale | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---------------------------|---|
| Minestra di verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|---------------------------|
| (8)Risotto con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (17)Passato di verdure con farro | (34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane | (24) Semolino ai formaggi |
| (35)Roast beef di maiale al latte | (31)Pesce al forno | (50)Petto di pollo alla salvia | (38)Frittata al forno con verdure | (49)Crostini di verdura |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | |
| (*) Pane comune | (*)Patate | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Yogurt bianco e frutta | Pane e prosciutto | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|--|--|
| Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| (11) Pasta al pesto | (25) Gnocchi al pomodoro | (20) Risotto al pomodoro | (7) Minestra di legumi passati e orzo | (6) Pasta con verdure |
| (32) Rollè di tacchino con crema di carote | (*) Formaggio fresco | (38) Frittata con piselli | (42) Arrosto di vitello | (36) Seppie gratinate |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto cotto |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|---|---|
| Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| (27)Crema di piselli e patate con riso | (6)Pasta con verdure | (10)Minestra in brodo vegetale | (*)Antipasto di verdura | (24)Polenta al pomodoro |
| (32)Bocconcini di tacchino | (43)Crocchette di pesce | (37)Straccetti | (58) Risotto allo zafferano | (33)Polpette ricotta e spinaci |
| (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Prosciutto cotto | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------|---|-------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane marmellata | Yogurt alla frutta + cereali in fiocchi | Pizza al pomodoro | Dolce artigianale |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---------------------------|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| (23) Pasta al ragù | (10) Pastina in brodo di carne | (14) Risotto con lenticchie | (2) Pasta alla marinara | (17) Passato di verdure con orzo |
| (51) Sformato di verdura | (37) Dadini di bollito all'agro | (*) Prosciutto crudo IGP | (31) Pesce al forno | (*) Formaggio morbido |
| | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt bianco+frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|---|
| Primo piatto in bianco Legumi in insalata Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|
| (2)Pasta al pomodoro | (5)Risotto olio e parmigiano | (2)Pasta al pomodoro con aromi | (13)Pasta in bianco con cannellini | (3)Passato di verdure con orzo perlato |
| (*) Formaggio | (50)Tacchino alle erbe | (55)Pesce alla mugnaia | | (*)Prosciutto cotto |
| (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|---------|-------------------|---------------------------------------|-------------|
| Pane e marmellata | Pizza | Dolce artigianale | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---------------------------|---|--|
| Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Minestra con verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO-INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------------|--|
| (8)Risotto con verdure | (17)Passato di verdura con pasta | (16)Quadrucci e ceci | (6)Pasta al ragù vegetale | (22)Pasta ricotta e pomodoro |
| (38)Frittata di porri | (37)Straccetti di tacchino | (*)Prosciutto cotto | (31)Pesce al forno | |
| (*)Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*)Insalata mista con granella di frutta secca |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e ricotta | Yogurt bianco e frutta | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta |

4.6 - MENÙ PER ASILO NIDO (bambini 12-36 mesi) ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--|
| (2) Pasta al pomodoro | (8) Risotto con verdure | (*Antipasto di verdure | (25) Gnocchi al pomodoro | (21) Pasta e ceci/insalata di pasta e ceci |
| (30)Frittata al forno | (40)Pesce al pomodoro | (2) Pasta al pomodoro | (* Formaggio morbido | (39)Polpette di vitello |
| (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (47)Insalata di pollo e ortaggi lessi | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco + frutta | Pane e olio | Plum cake/ gelato |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|---------------------------|
| Piatto unico con legumi Contorno, Pane e Frutta | Purea di patate Polpette al sugo Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno, Pane e Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, pane e frutta | Pizza Contorno, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| (21) Insalata di legumi misti e orzo | (2) Pasta al pomodoro | (1) Pasta con piselli in bianco | (17) Pastina con verdura | (20) Risotto al pomodoro |
| (50) Petto di pollo al limone | (51) Sformato di verdura | (55) Pesce lesso all'agro | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (*) Ricotta fresca |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e frutta | Pane e prosciutto cotto | Dolce tipo casalingo | Pane e marmellata | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Patate arrosto Carne bianca, Contorno, Pane Frutta | Primo piatto con verdura formaggio, Contorno, Pane, Frutta oppure Pizza, contorno, frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|---|--|-------------------------------|----------------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro aromatico | (26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane | (14) Pasta in bianco con lenticchie decorticate/fave | (18) Riso con porri e verdure | (29) Gnocchi olio e salvia |
| (55) Pesce alla mugnaia | (37) Straccetti di vitello | (38) Frittata al forno con verdura | (*) Caciotta fresca | (48) Petto di pollo in pizzaiola |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Yogurt bianco + Frutta/ gelato |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---------------------------|---|---|
| Minestra di verdure salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Formaggio, Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce/Carne bianca Contorno, Pane Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| (21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi | (6) Pasta con verdure | (5) Riso olio e grana | (1) Pasta con piselli in bianco | (2) Pasta al pomodoro |
| (*) Mozzarelline | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (31) Pesce al forno gratinato | (*) Prosciutto cotto | (50) Bocconcini di pollo agli aromi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16 a scuola

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza al pomodoro | Yogurt bianco + frutta | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) di verdure Uovo Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| (5) Orzo e riso al parmigiano | (6) Pasta con zucchine | (20) Farro al pomodoro | (25) Gnocchi pomodoro | (21) Insalata di pasta con cannellini |
| (39) Polpetta al pomodoro | (30) Frittata | (32) Spezzatino di tacchino | (55) Pesce bollito all'agro | Formaggio(*) e ortaggi(*) |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Macedonia |

Spuntino ore 16 a scuola

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------|---|-------------------------|-------------------|-----------------|
| Pane e prosciutto cotto | Yogurt alla frutta + cereali non glassati | Schiacciata con cipolle | Pane e marmellata | Yogurt + frutta |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|---|
| Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Minestra di verdure legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Salumi Pane, Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Patate arrosto Pesce Contorno, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 6° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|---|
| (8) Risotto con verdure | (*)Antipasto di verdura | (2)Pasta al pomodoro aromatico | (5)Pasta olio e grana | (1) Pasta con piselli in bianco |
| (*)Mozzarella | | (40)Filetti di Pesce in umido | (35)Arista al latte | (51)Sformato con prosciutto cotto e verdura |
| (*) Verdura cruda | (47)Quadratini di bollito con ceci e ortaggi | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco +Frutta | Plum cake / gelato | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|---|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) con verdura Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 7° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| (2) Pasta alla marinara | (34) Crema di borlotti con crostini di Pane | (6) Pasta al ragù vegetale | (14) Risotto con fave e piselli | (25) Gnocchi al pomodoro |
| (55) Pesce bollito all'olio aromatico | (*) Caciotta fresca umbra | (39) Polpette di manzo | (50) Petto di tacchino ai ferri | (*) Prosciutto cotto |
| (*) Verdura cotta | (*) Panzanella | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Cake al formaggio | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---------------------------|---|--|
| Minestra di verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali/ Crostini misti Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 8° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|-----------------------------------|--|------------------------|-------------------------------|
| (53) Insalata di riso ed orzo al pomodoro fresco e mozzarelline | (2) Pasta al pomodoro aromatico | (28) Minestrone di verdure e legumi | (23) Pasta al tonno | (5) Risotto olio e parmigiano |
| | (44) Crocchette di pollo al forno | (38) Frittata al forno con fiori di zucca o zucchine | (40) Pesce al pomodoro | (50) Carne al limone |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Macedonia di frutta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti secchi | Pane e olio | Frutta con gelato |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---------------------------|--|
| Minestra di verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno Pane e Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| (2) Tagliatelle al pomodoro /pomodoro fresco | (11) Pasta al pesto | (14)Riso e lenticchie decorticate | (2)Pasta al pomodoro | (5) Risotto in bianco |
| (*)Prosciutto crudo | (50) Scaloppa di maiale | (49)Crostino al formaggio | (31)Pesce gratinato | (44)Petto di pollo panato al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16 a scuola

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pane e marmellata | Yogurt bianco + frutta | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|---------------------------|
| Primo piatto (minestra) di verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Frittata di verdure e patate Contorno crudo, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane e Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Pizza al piatto Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| (8)Riso con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (13)Riso al sugo di fagioli | (6) Pasta con verdure | (17)Minestra zucchine e maggiorana |
| (35)Arista al latte | (50)Bocconcini di pollo | (*)Ricotta | (43)Crocchette di pesce | (39)Polpettone |
| (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16 a scuola

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e prosciutto cotto | Yogurt alla frutta + biscotti | Schiacciata con cipolle | Pane e marmellata | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|---|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Patate Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pesto carne rossa Verdura, Pane Frutta | Piatto unico (pasta ripiena) Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| (6) Pasta con verdure | (20) Riso al pomodoro/riso al pomodoro fresco | (28) Minestra di verdure e legumi | (2) Pasta pomodoro e aromi | (1) Orzo con piselli |
| (31) Pesce gratinato | (30) Rotolo di frittata | (52) Saltimbocca di vitello | (55) Pesce lesso all'agro | (42) Arrosto di tacchino |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------|-------------|
| Pane e pomodoro | Pizza rosmarino | Yogurt bianco + Frutta | Dolce casalingo | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---------------------------|--|
| Primo piatto in bianco Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|---------------------------------------|
| (1) Orzo e piselli | (6) Pasta con verdure | (13) Pasta al sugo di pomodoro e legumi | (20) Risotto al pomodoro | (*) Antipasto di verdure |
| (*) Mozzarelline | (50) Piccatina di pollo | | (31) Pesce gratinato | (5) Pasta olio e zafferano |
| (*) Verdura cruda (pomodori) | (*) Verdura cotta | (*) Verdura gratinata | (*) Verdura cotta | (39) Polpettine di vitello agli aromi |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

Spuntino ore 16

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Schiacciata alle Olive | Pane e olio |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|--|---|
| Minestra di legumi Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta |

4.7 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------|--------------------------|---|----------------------|----------------------|
| Pane con olio | Schiacciata rosmarino | Yogurt alla Frutta + fette biscottate | Dolce artigianale | Pane e marmellata |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|---|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| (8) Orzo con verdure | (13) Pasta olio e salvia con cannellini | (8) Risotto con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (6) Pasta al ragù di verdure |
| (*) Prosciutto crudo | (38) Frittata con verdure | (42) Fesa di tacchino al forno | (*) Mozzarelline o Formaggio morbido | (55) Pesce alla mugnaia |
| (*) Patate lesse | (*) Verdura cotta | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda |
| | (*) Pane integrale | | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pesto Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in in bianco Crostino con mozzarella e verdura Frutta | Piatto unico con Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Yogurt bianco e frutta | Pane e prosciutto | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------|
| (1) Risotto con piselli | (2) Pasta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo | (4) Gnocchi al ragù | (24) Polenta al pomodoro |
| (33) Polpette di ricotta e spinaci | (31) Pesce al forno | (32) Spezzatino di tacchino | (30) Frittata al forno | (41) Insalata di legumi |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda filange |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane e Frutta | Primo piatto in bianco, Pesce, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi, Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| (2) Pasta pomodoro | (7) Minestra di legumi passati e orzo | (6) Pasta alle verdure e al pomodoro | (16) Pasta e fagioli | (5) Risotto in bianco |
| (32) Rollè di tacchino | (*) Formaggio morbido | (37) Straccetti di carne bianca | (38) Frittata con verdura | (36) Seppie gratinate |
| (*) Piselli in bianco | (*) Patate arrosto | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|-----------------------------------|--|---|
| Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno Pane, Frutta | Piatto unico: polenta pasticciata al ragù Contorno, Pane Frutta | Pizza Contorno crudo Frutta | Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt frutta + fette biscottate | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| (8) Risotto con zucca gialla | (14) Minestra di pasta e ceci | (58) Pasta olio e zafferano | (14) Risotto con lenticchie decorticate | (24) Polenta al pomodoro |
| (39) Polpette di vitello al pomodoro | (*) Prosciutto crudo | (40) Pesce al pomodoro | (50) Petto di pollo al limone | (*) Formaggio a pasta molle |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---------------------------|---|--|
| Primo piatto al pesto pesce Contorno , Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza, Contorno Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Uovo, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce, Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|-----------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt bianco +Frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| (9) Pasta e patate | (8) Risotto con verdure | (2) Pasta al pomodoro | (16) Quadrucci con crema di ceci | (17) Minestrone di verdure e orzo |
| (38) Omelette con verdure | (43) Polpette di pesce | (42) Arista al forno | (*) Formaggio morbido | (44) Crocchette di pollo al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|---|
| Primo piatto con verdure tonno /pesce, Contorno , Pane, Frutta | Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno , Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Salumi, Contorno, Pane, Frutta |

4.8 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------|-------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco +Frutta | Plum cake | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|---------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| (8) Insalata di farro e verdure dadolate | (5) Pasta in bianco | (20) Risotto al pomodoro | (10) Minestra in brodo vegetale | (21) Insalata di legumi misti e orzo |
| (46) Cosce di pollo arrosto | (31) Pesce al forno | (30) Frittata | (32) Spezzatino di tacchino | (*) Formaggio morbido |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Patate arrosto | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) ½ Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|--|--|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Oppure insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| Pane e olio/ Pane e pomodoro | Cake al formaggio | Pane e olio/ Pane e noci | Dolce tipo casalingo | Yogurt bianco e Frutta |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| (58) Pasta olio e salvia | (19) Insalata di farro | (*) Antipasto di verdura cruda | (16) Quadrucchi con ceci | (11) Pasta al pesto |
| (47) Insalata di pollo con ortaggi e piselli | (31) Pesce al forno | (20) Risotto al pomodoro | (38) Omelette al forno con verdure | (48) Pizzaiola di maiale |
| | (*) Verdura cruda | (*) Formaggio fresco | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|---|
| Primo piatto con verdure Uova Contorno cotto, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno , Pane, Frutta | Piatto unico di pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana**Spuntino ore 10**

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|------------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Yogurt bianco + Frutta |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| (2) Pasta alla marinara | (26) Crema di verdure con crostini di pane | (2) Pasta al pomodoro | (21) Risotto ai legumi misti | (56) Gnocchi al ragù vegetale |
| (50) Petto di tacchino ai ferri | (31) Pesce al forno | (30) Frittata al grana | (35) Roast beef di vitello | (*) Prosciutto cotto/crudo |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|--|
| Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pane e marmellata | Yogurt bianco + Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|----------------------------|---|------------------------------|----------------------------|
| (8) Riso con dadini di ortaggi e parmigiano | (2) Pasta al pomodoro | (34) Crema di borlotti con crostini di pane | (6) Pasta al ragù di verdure | (20) Risotto pomodoro |
| (*) Formaggio morbido | (44) Pollo panato al forno | (30) Frittata al forno scamorza e grana | (31) Pesce gratinato | (37) Straccetti agli aromi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) 1/2 Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|------------------------------------|--|--|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana**Spuntino ore 10**

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta + biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta + Pane e marmellata | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|--|--|---|-----------------------------|
| (2) Pasta alla marinara | (13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli | (45) Pasta aglio,olio e pane grattugiato | (17) Minestrone con orzo | (58) Risotto allo zafferano |
| (*) Prosciutto crudo | (50) Scaloppa di maiale al limone | (*) Formaggio fresco | (50) Bocconcini di tacchino alla salvia | (40) Pesce al pomodoro |
| | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Patate | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|--|--|
| Primo piatto con verdura (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce Contorno crudo, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta Oppure: insalata di cereali Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi con verdure, Pane, Frutta |

4.9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|--------------------------|---|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata rosmarino | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce artigianale | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) Risotto bianco con piselli | (24) Polenta al pomodoro | (3) Crema di verdure e orzo | (4) Gnocchi al ragù | (2) Pasta al pomodoro |
| (38) Frittata alle verdure | (33) Polpette di ricotta e spinaci | (32) Spezzatino di tacchino | (41) Insalata di ceci | (31) Pesce al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|----------------------------|---|--|
| Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno e Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|-------------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e prosciutto | Yogurt bianco e frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| (18)Risotto ai porri con verdura | (16)Crema di fagioli con pastina | (2)Pasta al pomodoro | (26)Passato di verdure con crostini di Pane | (58)Pasta olio e zafferano |
| (*)Prosciutto umbro IGP | (46)Cosce di pollo arrosto | (31)Platessa al forno | (42)Arista al forno | (30) Frittata ai formaggi |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| (28) Minestrone di verdure e legumi | (10) Tortellini in brodo vegetale | (2) Pasta al pomodoro | (5) Risotto alla parmigiana | (*) Antipasto di verdure |
| (35) Roast beef maiale | (49) Crostino al formaggio | (36) Seppie gratinate | (37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico | (5) Pasta olio e grana |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Piselli in bianco | (*) Verdura cotta | (38) Frittata con verdure al forno |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---|--|
| Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt bianco e frutta | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| (8) Risotto con spinaci | (27) Minestra con patate e finocchi | (2) Pasta al pomodoro | (26) Crema di verdure con crostini di Pane | (14) Risotto con Lenticchie decorticate |
| (50) Petto di pollo al limone | (*) Mozzarella o Formaggio fresco | (43) Crocchette di pesce o Pesce panato | (48) Fettina in Pizzaiola | (30) Frittata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane, Fr utta | Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Fr utta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------|
| (6) Pasta con verdure e pomodoro | (34) Vellutata di ceci | (6) Pasta con verdure | (17) Passato di verdure con riso | (5) Riso in bianco |
| (*) Prosciutto cotto | (44) Crocchette di pollo al forno | (30) Frittata al forno | (32) Spezzatino di tacchino | (40) Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|--|
| Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta | Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Pane olio | schiacciata rosmarino | Yogurt bianco + frutta | Pane e marmellata | Pane e olio/ Pane e noci |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| (28) Passato di verdure e legumi con riso | (6) Pasta con verdure al pomodoro | (1) Orzo con piselli | (10) Pastina in brodo di carne | (*) Antipasto di verdura |
| (31) Pesce al forno | (35) Arista al latte al forno | (38) Frittata al forno con spinaci | (37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico | (24) Polenta al pomodoro |
| (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Formaggio fresco |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---|---------------------------|--|
| Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Cake al formaggio | Pane e olio | Pane e prosciutto |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|---------------------|
| (8)Risotto con asparagi | (2) Pasta al pomodoro | (17)Passato di verdure con farro | (34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane | (5)Pasta all'olio |
| (35)Roast beef maiale al latte | (31) Pesce al forno con patate(*) | (50) Petto di pollo alla salvia | (38)Frittata al forno con verdure | (*)Formaggio fresco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|--|--|
| Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana**Spuntino ore 10**

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------------|
| Frutta e yogurt bianco | Pane e olio | Schiacciata con noci | Dolce artigianale | Pane e prosciutto crudo |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| (11) Pasta al pesto | (4) Gnocchi al pomodoro | (20) Risotto al pomodoro | (7) Minestra di legumi passati e orzo | (6) Pasta con verdure |
| (32) Rollè di tacchino con crema di carote | (*) Formaggio fresco | (36) Seppie gratinate | (48) Fettina alla pizzaiola | (38) Frittata con piselli |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| Pane e olio | Pane e marmellata | Yogurt frutta + fetta biscottata | Tortina al formaggio | Dolce artigianale |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| (27) Crema di piselli e patate con riso | (6) Pasta alle verdure e pomodoro | (17) Minestrone in brodo vegetale | (24) Polenta al pomodoro | (*) Antipasto di verdura |
| (32) Bocconcini di tacchino | (55) Pesce all'agro | (*) Parmigiano Reggiano | (50) Scaloppina di arista al limone | (58) Risotto allo zafferano |
| (*) Verdura cotta | Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Prosciutto cotto |
| (*) ½ Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta cotta | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| Pane e olio | Schiacciata con cipolla | Yogurt bianco+Frutta | Dolce tipo casalingo | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|--------------------------------|--|------------------------|-----------------------------|
| (23)Pasta al ragù | (10)Minestra in brodo di carne | (14)Risotto con lenticchie decorticate | (2)Pasta alla marinara | (3) Crema di verdure e orzo |
| (51)Sformato di verdura | (37)Bollito all'agro | (*)Prosciutto crudo IGP | (31)Pesce al forno | (*)Stracchino |
| | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca | (*)Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|--|
| Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|---------|-------------------|---------------------------------------|-------------|
| Pane e marmellata | Pizza | Dolce artigianale | Yogurt alla frutta + fette biscottate | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------|---|
| (2)Pasta al pomodoro | (5)Risotto olio e parmigiano | (12) Crema di verdure | (13)Pasta in bianco con cannellini | (17)Passato di verdure con orzo perlato |
| (30)Frittata al formaggio | (32)Tacchino alle erbe | (55)Pesce alla mugnaia | (50)Bocconcini di pollo | (*)Prosciutto cotto |
| (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|---------------------------|--|--|
| Primo piatto con verdure(Minestra) Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno,Pane, Frutta |

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-------------------|----------------|------------------------|-------------|
| Pane e olio | Dolce artigianale | Pane e ricotta | Yogurt bianco e Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|---|
| (8)Risotto all'ortolana | (16)Quadrucci e ceci | (6)Pasta al ragù vegetale | (17) Passato di verdure con orzo | (57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro |
| (38)Frittata di porri/cipolle | (*)Prosciutto cotto | (50) Bocconcini di pollo | (31)Pesce al forno | (37)Straccetti di tacchino |
| (*)Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|--|-------------------|
| primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta | Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno |

4.10 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|-----------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco+Frutta | Pane e olio | Plum cake |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------|------------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| (8) Orzotto con verdure | (23) Pasta al tonno | (*Antipasto di verdure | (57) Gnocchi al pomodoro | (16) Pasta e ceci |
| (30) Frittata al forno | (40) Pesce al pomodoro | (20) Riso al pomodoro | (*) Mozzarella | (52) Saltimbocca di maiale |
| (*) Verdura cotta | (*Verdura cruda | (47) Insalata di pollo e ortaggi lessi | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*)Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---|----------------------------|
| Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta | Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta | Insalata di cereali Contorno, Pane Frutta | Pizza Contorno e Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Cake al formaggio | Pane e olio |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| (21) Insalata di legumi misti e orzo | (2) Pasta al pomodoro | (1) Pasta con piselli in bianco | (17) Minestra con verdura e pastina | (20) Risotto al pomodoro |
| (51) Sformato di verdura | (50) Petto di pollo al limone | (55) Pesce lesso all'agro | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (*) Ricotta fresca |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda o panzanella |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune (no con panzanella) |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|---|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Patate arrosto Pesce Contorno, Pane Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) formaggio, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 3° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|-------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Pane e marmellata |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---------------------------------|---|---|----------------------|----------------------------------|
| (2) Pasta al pomodoro aromatico | (26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane | (13) Pasta in bianco con lenticchie decorticate | (8) Riso con verdure | (29) Gnocchi olio e salvia |
| (55) Pesce alla mugnaia | (37) Straccetti di manzo | (38) Frittata al forno con verdura | (*) Caciotta fresca | (48) Petto di pollo in pizzaiola |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|---|------------------------|---|
| Primo piatto con verdure (minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Formaggio, verdura, Pane, Frutta | Primo piatto al a pomodoro Carne bianca Verdura, ,Pane/no Pane Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 4° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| (21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi | (6) Pasta con verdure | (5)Risotto alla parmigiana | (1) Pasta con piselli in bianco | (2) Pasta al pomodoro |
| (*)Mozzarelline | (39) Polpette di vitello al pomodoro | (31)Pesce al forno croccante | (*)Prosciutto cotto AQ | (50)Bocconcini di pollo agli aromi |
| (*) Verdura cruda | Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto in bianco legumi Pesce Pane,Frutta | Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno ,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure(minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro pesce Contorno Pane, Frutta | Primo piatto all'uovo con verdure Salumi Contorno,Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 5° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta+ biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta+ Pane e marmellata | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| (5) Orzo e riso al parmigiano | (6) Pasta con zucchine | (20) Farro al pomodoro | (57) Gnocchi al pomodoro | (13) Pasta con cannellini in bianco |
| (48) Fettina al pomodoro | (38) Frittata con verdura o con fiori di zucca | (32) Spezzatino di tacchino | (55) Pesce bollito all'agro | (*) Formaggio fresco |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Pane, Contorno, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 6° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-----------|-------------|
| Pane e olio/olio e pomodoro | Schiacciata al rosmarino | Yogurt bianco+Frutta | Plum cake | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|--|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| (8) Risotto con zucca | (*)Antipasto di verdura | (57) Ravioli al pomodoro | (1) Pasta con piselli in bianco | (2)Pasta al pomodoro |
| (*)Mozzarella | (19) Insalata di farro | (51) Sformato di verdura | (35)Arista al latte | (40)Filetti di Pesce al pomodoro |
| (*) Verdura cruda | (47)Quadratini di pollo con ceci e ortaggi all'aceto balsamico | | (*) Verdura cruda | (*) Ortaggi e patate bolliti |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) ½ Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---|
| Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Formaggio Contorno,Pane, Frutta | Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 7° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Cake al formaggio | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|----------------------|
| (23) Pasta al tonno | (34) Crema di borlotti con crostini di Pane | (6) Pasta con verdure | (14) Risotto con fave e piselli | (57) Gnocchi al sugo |
| (55) Pesce bollito all'olio aromatico | (38) Frittata con verdure | (48) Fettina in pizzaiola | (50) Petto di tacchino ai ferri | (*) Prosciutto cotto |
| (*) Verdura cotta | (*) Panzanella | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane comune | | (*) Pane comune | (*) Pane integrale | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|--|
| Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta oppure: Primo piatto asciutto Pesce Contorno Pane, Frutta |

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 8° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------|-----------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| Pane e olio | Schiacciata con olive | Yogurt alla frutta + biscotti | Pane e olio | Yogurt bianco + Frutta/ gelato |

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| (20) Riso ed orzo al pomodoro fresco | (2) Pasta al pomodoro aromatico | (28) Minestrone di verdure e legumi | (6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro | (5) Risotto olio e parmigiano |
| (*) Mozzarella | (42) Carne al forno | (30) Frittata | (40) Pesce al pomodoro | (50) Piccatina di pollo |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|----------------------------|--------------------------------------|---|
| Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno, Pane, Frutta | Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno e frutta | Patate Salumi Contorno, Frutta | Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| Pane e olio/pomodoro | Schiacciata con uvetta | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| (5) Risotto in bianco | (11) Pasta al pesto | (14) Riso e lenticchie decorticate | (23) Pasta fredda tonno e pomodoro | (19) Insalata di farro |
| (*) Prosciutto crudo e melone (**) | (46) Bocconcini di pollo arrosto | (49) Crostino al formaggio | (31) Pesce gratinato | (44) Scaloppa di maiale panata al forno |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) ½ Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (**) o frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|--|---|---|---|
| Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta | Insalata di cereali Contorno crudo, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane Frutta | Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| Pane e prosciutto | Yogurt alla frutta+ biscotti | Schiacciata con cipolle | Frutta+ Pane e marmellata | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| (8)Riso con verdure | (41)Fagioli al pomodoro | (2) Pasta al pomodoro | (6) Pasta con verdure | (17)Minestra zucchine e maggiorana |
| (35)Arista al latte | (43)Crocchette di pesce | (50)Bocconcini di pollo | (*)Ricotta | (39)Polpettone di carne e verdura |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cotta | (*)Verdura cruda | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|---|---|--|---|---------------------------------|
| Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdura Uova Verdura Frutta | Insalata di legumi Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Tonno o pesce Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------|---------|------------------------|-----------|-------------|
| Pane e pomodoro | Pizza | Yogurt bianco + Frutta | Plum cake | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|
| (6) Pasta con verdure | (20) Riso al pomodoro | (28) Minestra di verdure e legumi | (2) Pasta fredda con pomodorini e basilico | (8) Orzo con verdure |
| (31) Pesce gratinato | (30) Rotolo di frittata | (52) Saltimbocca di manzo | (55) Pesce lesso all'agro | (42) Arrosto di tacchino |
| (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta | (*) Verdura cruda | (*) Verdura cotta |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane integrale |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta | Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta | Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco spalmabile Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Frutta | Piatto unico Contorno, Pane, Frutta |

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° SETTIMANA

Spuntino ore 10

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|------------------------|-------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Yogurt bianco e Frutta | Pane e prosciutto | Dolce tipo casalingo | Schiacciata alle olive | Pane e olio |

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------------|------------------------|--|--------------------------|--|
| (1)Orzo e piselli | (2) Pasta al pomodoro | (*)Antipasto di verdure | (20) Risotto al pomodoro | (13)Insalata fredda di pasta pomodoro e legumi |
| (*)Mozzarelline o caprese | (50)Piccatina di pollo | (59)Insalata di tortellini radicchio e parmigiano in scaglie | (31)Pesce gratinato | (52)Involtini di tacchino |
| (*)Verdura cruda (pomodori) | (*)Verdura cotta | | (*)Verdura cotta | (*)Verdura gratinata |
| (*) Pane integrale | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune | (*) Pane comune |
| (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca | (*) Frutta fresca |

CONSIGLI PER LA CENA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|--|------------------------------------|
| Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto in bianco Pesce Contorno,Pane, Frutta | Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta | Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta | Pizza Contorno, Pane, Frutta |

(*) **Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario**

| | | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|------------|-------|
| CONDIMENTI | Parmigiano grattugiato | 5 g | 5 g | 8 g | 10 g |
| | Olio extra vergine di oliva | 10 g | 12 g | 15 g | 18 g |
| | Sale iodato ⁽¹⁾ | | | | |
| SECONDI PIATTI FREDDI | Prosciutto cotto/crudo | 30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| | Formaggi a pasta molle o filata | 35 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| CONTORNI DI VERDURE | Verdura fresca, insalata, radicchio | 30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| | Verze, cappucci, finocchi, carote | 30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| | Pomodori | 30 g | 80 g | 100 g | 150 g |
| | Verdura da cuocere | 80 g | 100 g | 150 g | 200 g |
| PANE | Pane comune | 25-30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| | Pane integrale ⁽²⁾ | 25-30 g | 50 g | 60 g | 60 g |
| FRUTTA | Frutta cruda | 80 g | 100 g | 150 g | 200 g |
| | Frutta cotta | 80 g | 150 g | 180 g | 200 g |

(1) Secondo i LARN (revisione 2012) la quantità *giornaliera* raccomandata di sale iodato per l'adulto è di 3.75 g/die. Pertanto la quantità media indicata per l'età evolutiva (da 0 a 14 anni) è di circa 1 g *per il pranzo*, considerando che il pasto di mezzogiorno fornisce il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero.

(2) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

NOTE:

- Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria – ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).
- Il rispetto delle quantità, rappresenta l'indicazione necessaria per la stesura del capitolato d'appalto e per l'approvvigionamento quantitativo quotidiano delle derrate alimentari.
- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso (in grammi) dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

Di seguito si riporta anche il **calendario stagionale degli ortaggi e della frutta freschi**, al fine di facilitare la scelta per l'inserimento nei menù.

CALENDARIO STAGIONALE

Ortaggi freschi

GENNAIO: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata lattuga, porri, radicchio, spinaci, verza, zucca

FEBBRAIO: bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata indivia e lattuga, porri, radicchio, sedano, spinaci, verza, zucca

MARZO: bieta, carciofi, carote, cicoria, cipolle, finocchi, insalata, lattuga, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, verza

APRILE: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cipolla, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, insalata indivia e lattuga e scarola, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine

MAGGIO: asparagi, bietole, carciofi, carote, cipolla, cicoria catalogna, cavolfiore, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine

GIUGNO: asparagi, barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, zucchine

LUGLIO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine

AGOSTO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine

SETTEMBRE: bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine

OTTOBRE: barbabietole, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

NOVEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, fagiolini, funghi, insalata belga, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

DICEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalata indivia, lattuga e scarola, radicchio, sedano, spinaci, zucca

Frutta fresca

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi

MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi

APRILE: banane, mele, fragole, pere, pompelmi

MAGGIO: banane, ciliegie, fragole, nespole, pere, pompelmi

GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, mele, nespole, pere, susine

LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine

AGOSTO: albicocche, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, prugne, pesche, susine

SETTEMBRE: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva

OTTOBRE: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva

NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

4.11 - METODI DI COTTURA E ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono conservate, preparate e cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti come:

- lessatura: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura; tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido da utilizzare (es. con la pentola a pressione);
- cottura a vapore: consente una minore perdita di Sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura;
- cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati..) pur con un ridotto utilizzo di grassi;
- cottura alla griglia/piastra: consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate;
- cottura brasata o stufata: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale fresco, quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I tempi di esposizione al calore dovranno essere tali da garantire una cottura completa, specialmente per i prodotti di origine animale in modo da assicurare un risanamento efficace dell'alimento.

Per la preparazione dei pasti la ditta appaltatrice dovrà utilizzare le seguenti modalità:

- cuocere le verdure al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata ed a temperatura ambiente;
- somministrare la razione di carne e pesce possibilmente in un'unica porzione (ad esempio una scaloppina, una coscia di pollo, una sogliola, ecc..);
- evitare la precottura e la eccessiva cottura (minestre, minestrone, verdura, pasta);
- si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;
- per evitare che la pasta si impacchi durante il trasporto ed in attesa del consumo è necessario aggiungere una piccola quantità di olio nell'acqua di cottura, mentre si deve evitare di aggiungere olio alla pasta già cotta; i sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla.

Non devono essere utilizzati:

- le carni al sangue
- cibi fritti
- il dado da brodo contenente glutammato
- conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti
- residui dei pasti dei giorni precedenti
- verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
- da evitare la soffrittura, da sostituire con la semplice tostatura in poca acqua o brodo.

4.12 - RICETTARIO MENÙ BASE E METODI DI PREPARAZIONE

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|---|---------|---------|------------|---------|
| n.1 Cereali con piselli | | | | |
| Riso brillato/Pasta/Orzo/Farro | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Piselli freschi o surgelati | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.2 Pasta al pomodoro/Riso - Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive | | | | |
| Pasta di semola/ Riso/Tagliatelle secche all'uovo | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Passata di pomodoro – pomodori freschi | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Origano, basilico) | 10 g | 10 g | 15 g | 15 g |
| Olive | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.3 Crema di verdure e orzo/riso | | | | |
| Orzo, riso | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina | 70/80 g | 110 g | 130 g | 170 g |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.4 Gnocchi al ragù | | | | |
| Gnocchi di patate freschi | 100 g | 120 g | 160 g | 180 g |
| Passata di pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Macinato di vitello | 10 g | 10 g | 10 g | 15 g |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone | | | | |
| Riso brillato/Pasta di Semola/Orzo | 40 g | 50 g | 70 g | 80 g |
| Parmigiano | 5/8 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| Olio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zafferano/salvia/buccia di limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Pane grattugiato) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.6 Pasta con verdure - Pasta con piselli – Pasta con ragù di verdure – Pasta fredda con verdure | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Verdure fresche di stagione | 30 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Sedano, Carota, Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Passata di pomodoro facoltativa) | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Piselli | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|---|---------|---------|------------|---------|
| n.7 Minestra di legumi passati/Minestra di legumi passati e cereali | | | | |
| Cereali (Orzo, Farro, Riso) | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Legumi secchi(per minestra di legumi e cereali) | 20 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Legumi secchi(per minestra di legumi passati) | 40 g | 40 g | 60 g | 80 g |
| Carote, patate, sedano, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.8 Cereali con verdure | | | | |
| Riso brillato/Orzo/Farro | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Verdure fresche di stagione | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5/8 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| | | | | |
| n.9 Pasta e patate | | | | |
| Pasta di semola | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Patate | 30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.10 Minestra in brodo (vegetale o di carne) - Tortellini in brodo | | | | |
| Pasta di semola/Riso/Quadrucci/Orzo/Farro | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Tortellini freschi | 50 g | 70 g | 90 g | 100 g |
| Brodo vegetale/ di carne | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.11 Pasta al pesto | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Pesto | 10 g | 15 g | 20 g | 25 g |
| | | | | |
| n.12 Crema di verdure | | | | |
| Patata, carota, zucchina, cipolla, piselli freschi | 100 g | 120 g | 140 g | 180 g |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.13 Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi - Pasta olio e salvia con legumi – Pasta fredda pomodoro e legumi | | | | |
| Pasta di semola/Riso | 40-50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| (Passata di pomodoro, pomodori freschi) | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Legumi secchi | 10 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Legumi freschi | 30 g | 40 g | 60 g | 80 g |
| | | | | |
| n.14 Riso/Pasta con legumi | | | | |
| Riso brillato/Pasta di semola | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Legumi secchi | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Legumi freschi | 30 g | 40 g | 60 g | 80 g |
| Aglio, prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|---|-------------|----------------|-------------------|--------------|
| n.15 Pasta ai formaggi | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50 g | 70 g | 80 g |
| Groviera, fontina, mozzarella | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| n.16 Minestra con legumi - Crema di legumi con pastina | | | | |
| Quadrucci/Pastina | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Legumi secchi | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Carota, patata, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.17 Minestrone/Crema/Passato di verdure e cereali | | | | |
| Orzo/Riso/Farro/Pasta | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina, broccoli, cavolfiori | 70/80 g | 110 g | 130 g | 170 g |
| Erbe aromatiche | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.18 Riso con porri e verdure | | | | |
| Riso brillato | 20/30 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Verdure fresche di stagione | 30 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Porri | 10 g | 10 g | 10 g | 30 g |
| Brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.19 Insalata di farro | | | | |
| Farro | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Pomodori pachino, olive nere | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Mozzarella | 10 g | 10 g | 15 g | 20 g |
| Origano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.20 Cereali al pomodoro | | | | |
| Riso brillato/Farro/Orzo | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Passata di pomodoro/pomodoro fresco | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5 g | 5g | 8g | 10 g |
| n.21 Insalata di legumi e cereali - Insalata di legumi e cereali e verdure | | | | |
| Orzo/Farro/Pasta/Riso | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Fagioli, lenticchie, ceci secchi (Verdure fresche di stagione) | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Rosmarino | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| n.22 Pasta e ricotta – ricotta e piselli - ricotta e prosciutto cotto | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Ricotta | 15 g | 20 g | 25 g | 35 g |
| (Prosciutto cotto) | 10 g | 20 g | 25 g | 35 g |
| Passata di pomodoro | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Piselli | 20 g | 25 g | 30 g | 35 g |
| | | | | |
| n.23 Pasta al ragù di carne/di pesce/tonno | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Passata di pomodoro - pomodoro fresco | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Macinato di vitello/Pesce /tonno (no nido) | 10 g | 10 g | 10 g | 15 g |
| Carota, Cipolla , Olive | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.24 Polenta al pomodoro - Polenta o semolino in bianco ai formaggi | | | | |
| Semola di mais/Semola di grano | 30/40 g | 40 g | 60 g | 80 g |
| Passata di pomodoro/ Formaggi misti (caciotta, scamorza, parmigiano, Emmenthal) | 20 g 15 g | 30 g 20 g | 50 g 30 g | 50 g 40 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.25 Gnocchi al pomodoro/Gnocchi di semolino | | | | |
| Gnocchi di patate freschi/Gnocchi di semolino | 100 g | 120 g | 160 g | 180 g |
| Passata di pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Sedano, Cipolla, Carota | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5 g | 5 g | 8 g | 10 g |
| | | | | |
| n.26 Passato/Crema di verdura con crostini | | | | |
| Verdura di stagione mista | 80 g | 110 g | 130 g | 170 g |
| Pane comune | 60 g | 80 g | 100 g | 110 g |
| Legumi secchi | 10 g | 15 g | 20 g | 25/30 g |
| | | | | |
| n.27 Minestra con finocchi e patate - Minestra/crema con piselli e patate | | | | |
| Pasta di semola/Riso | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Finocchi/Piselli | 40 g | 50 g | 60g | 60 g |
| Patate | 50 g | 60 g | 80 g | 80 g |
| | | | | |
| n.28 Minestrone/Passato di verdure, legumi e cereali | | | | |
| Pasta di semola/Riso | 20 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchini | 50 g | 80 g | 100 g | 120 g |
| Legumi secchi | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| | | | | |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|--|---------|---------|------------|-----------|
| n.29 Gnocchi olio e salvia - Ravioli con olio e salvia | | | | |
| Gnocchi di patate freschi /ravioli di ricotta e spinaci | 100 g | 120 g | 160 g | 180 g |
| Salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5/8 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| n.30 Frittata – Frittata ai formaggi | | | | |
| Uova | ½ unità | 1 unità | 1 unità | 1,5 unità |
| Farina, latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Scamorza | | 10 g | 15 g | 20 g |
| Grana | 5 g | 5 g | 8 g | 10 g |
| n.31 Pesce al forno – Pesce gratinato /con patate | | | | |
| Pesce fresco o surgelato | 60 g | 70 g | 100 g | 120 g |
| Aglione, prezzemolo, limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Patate | 50 g | 100 g | 150 g | 150 g |
| (Pane grattugiato) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.32 Spezzatino/bocconcini di tacchino/pollo -Rollè di tacchino (con crema di carote) – Insalata di pollo e verdure | | | | |
| Tacchino/Pollo | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| (Olive nere) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Carote, verdure e ortaggi di stagione) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aglione, limone, salvia, erbe aromatiche | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Nota - Per insalata di pollo con verdure: verdure di stagione | 80 g | 100 g | 120 g | 150 g |
| n.33 Polpette di ricotta e spinaci - Sformato di ricotta e spinaci | | | | |
| Ricotta di vacca | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Spinaci | 50 g | 60 g | 70 g | 85 g |
| Uova | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5 g | 10 g | 10 g | 15 g |
| Noce moscata | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.34 Crema/Vellutata di legumi (con crostini) | | | | |
| Borlotti/Ceci secchi/Lenticchie | 30 g | 50 g | 60 g | 70 g |
| (Pane) | 25/30 g | 40 g | 50 g | 60 g |
| n.35 Roast beef di maiale o di vitello - Roast beef o arista di maiale al latte | | | | |
| Vitello/Maiale | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Sedano, carota, cipolla | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Rosmarino, salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Vino bianco | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (latte) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|---|---------|---------|------------|-----------|
| n.36 Seppie gratinate | | | | |
| Seppie | 60 g | 70 g | 100 g | 120 g |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.37 Fettina di vitello ai ferri – Dadini di bollito- Straccetti di vitello/pollo/tacchino agli aromi - Bocconcini di manzo/pollo/maiale | | | | |
| Fettina di vitello/Petto di pollo/Maiale/Tacchino | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| (Erbe aromatiche, limone, aceto balsamico) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.38 Frittata/Omelette con verdure – Frittata/Omelette con piselli | | | | |
| Uova intere | ½ unità | 1 unità | 1 unità | 1,5 unità |
| Verdure fresche di stagione/ Piselli | 20/30 g | 40 g | 40 g | 50 g |
| Farina, latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.39 Polpette di vitello al pomodoro – agli aromi- con verdure Polpettone di vitello | | | | |
| Macinato di vitello | 30 g | 40 g | 50 g | 70 g |
| Uova | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 3 g | 5 g | 10 g | 10 g |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Pomodori pelati/Verdure di stagione) | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Prezzemolo, aglio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.40 Pesce al pomodoro | | | | |
| Pesce fresco o surgelato | 60 g | 70 g | 100 g | 120 g |
| Pomodori pelati | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Olive nere, cipolla, origano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.41 Legumi all'olio – pomodoro – insalata di legumi – Piselli in padella | | | | |
| Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie) | 40 g | 50 g | 60 g | 70 g |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Pomodoro) | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Piselli surgelati | 150 g | 160 g | 170 g | 180 g |
| | | | | |
| n.42 Carne al forno | | | | |
| Carne magra di maiale/di vitello/di tacchino | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Sedano, carota, cipolla | 10 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Rosmarino, salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Vino bianco, limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|--|------|---------|------------|-------|
| n.43 Polpette di pesce - Crocchette di pesce – Filetti panati di pesce | | | | |
| Pesce fresco o surgelato | 30 g | 40 g | 50 g | 70 g |
| Tuorlo d'uovo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo, aglio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.44 Crocchette di pollo al forno - Pollo panato al forno – Scaloppa di arista panata | | | | |
| Bocconcini di pollo/Arista di maiale | 40g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Tuorlo d'uovo, pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sesamo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.45 Pasta aglio, olio e pane grattugiato | | | | |
| Pasta di Semola | 40 g | 50 g | 70 g | 80 g |
| Olio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aglio, Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.46 Pollo arrosto | | | | |
| Pollo | 60 g | 90 g | 120 g | 160 g |
| Aglio, rosmarino, limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.47 Insalata di pollo/vitello con ortaggi (e legumi) | | | | |
| Pollo /vitello | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Ortaggi bolliti | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g |
| (Piselli freschi/ceci) | q.b. | 10 g | 20 g | 20 g |
| (Aceto balsamico) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.48 Fettina in Pizzaiola - Petto di pollo al pomodoro – Pizzaiola di maiale | | | | |
| Fettina di vitello/Pollo/Maiale | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Pomodori pelati | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Prezzemolo, aglio, (aceto balsamico) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |
| n.49 Crostino al formaggio – Crostino con verdure | | | | |
| Pane comune | 15 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Formaggio fresco/Verdure | 15 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| | | | | |
| n.50 Carne ai ferri – Carne al limone – Carne alla salvia – Carne con verdure | | | | |
| Petto o fesa di tacchino/manzo o vitello/ Petto o bocconcini o piccantine di pollo/ Scaloppa di maiale o involtini con verdure | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Limone/salvia/verdura di stagione | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|--|---------|---------|------------|-----------|
| n.51 Sformato di verdura – Sformato con prosciutto | | | | |
| Uova intere | ½ unità | ½ unità | 1 unità | 1 unità |
| (Verdura fresca di stagione) | 60 g | 80 g | 130 g | 150 g |
| Farina, latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Prosciutto cotto) | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g |
| n.52 Saltimbocca/Rollè spinaci e prosciutto cotto – Involtini di tacchino | | | | |
| Vitello magro/Tacchino/Maiale | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g |
| Prosciutto crudo/cotto | 10 g | 20 gr | 25 gr | 30 gr |
| Salvia | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Spinaci | 30 | 40 | 60 | 60 |
| n.53 Insalata di riso -orzo | | | | |
| Riso brillato - orzo | | 30 g | 40 g | 40 g |
| Verdure miste, pomodori pachino, olive | | 20 g | 30 g | 40 g |
| Prosciutto cotto/mozzarella/tonno | | 20 g | 30 g | 40 g |
| n.54 Omelette con prosciutto – Frittata con prosciutto cotto | | | | |
| Uova | ½ unità | 1 unità | 1 unità | 1,5 unità |
| Prosciutto cotto | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g |
| Farina, latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.55 Pesce alla mugnaia - Pesce all'agro – all'olio aromatico | | | | |
| Pesce fresco o surgelato | 60 g | 70 g | 100 g | 120 g |
| Aglio, prezzemolo, limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| (Farina) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.56 Gnocchi al pomodoro e ceci - Gnocchi al pomodoro con verdure | | | | |
| Gnocchi di patate | 100 g | 120 g | 160 g | 180 g |
| Pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Cipolla, Carota | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Ceci secchi | 15 g | 20 gr | 25 g | 30 g |
| Verdure fresche di stagione | 30 g | 40 gr | 40-50 g | 50 g |
| n.57 Gnocchi/Ravioli al pomodoro | | | | |
| Gnocchi di patate/ Ravioli ricotta e spinaci | 100 g | 120 g | 160 g | 180 g |
| Pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n.58 Risotto/Pasta con zafferano - Risotto/Pasta con salvia | | | | |
| Riso brillato/Pasta di Semola | 40 g | 50 g | 70 g | 80 g |
| Olio | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zafferano/Salvia | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Nido | Materna | Elementari | Medie |
|--|---------|---------|------------|-----------|
| n.59 Tortellini con verdure | | | | |
| Tortellini secchi | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Verdure fresche di stagione | 30 g | 30 g | 40 g | 50 g |
| Sedano, Carota, Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Passata di pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Parmigiano reggiano | 5-8 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| n.60 Pasta al pomodoro e olive verdi | | | | |
| Pasta di semola | 40/50 g | 50/60 g | 70/80 g | 80/90 g |
| Passata di pomodoro | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g |
| Sedano, carota, cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olive verdi | 10 g | 10 g | 15 g | 15 g |
| n. 61 Uova al pomodoro | | | | |
| Uovo | ½ unità | 1 unità | 1 unità | 1,5 unità |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodoro (fresco o cubettato) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aromi (basilico e origano) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| n. 62 Tortino di patate/Sformato di patate, mozzarella e prosciutto cotto | | | | |
| Patate | 120 g | 130 g | 140 g | 150 g |
| Uovo | ½ unità | ½ unità | 1 unità | 1,5 unità |
| Parmigiano Reggiano | 5-8 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| Mozzarella | 15 g | 20 g | 25 g | 30 g |
| Prosciutto cotto | 10 g | 15 g | 20 g | 25 g |
| n. 63 Insalata di patate con verdura e/o ortaggi | | | | |
| Patate | 120 g | 150 g | 180 g | 200 g |
| Verdura/Ortaggi | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g |
| n.64 Insalata di legumi e verdure/ortaggi | | | | |
| Legumi secchi | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g |
| Verdure/ortaggi | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g |

5. DIETE SPECIALI

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono per la maggior parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti che condizionano fortemente l'alimentazione o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute.

Considerato che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che deve seguire una dieta speciale non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere posto nelle condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile.

Il servizio di ristorazione scolastica deve sempre garantire l'erogazione di un "pasto speciale" ovvero un regime dietetico personalizzato elaborato:

1. su richiesta del Pediatra, per soddisfare particolari esigenze patologiche acute e/o croniche per le quali la dieta costituisce il cardine terapeutico per il mantenimento di uno stato di buona salute;
2. per soddisfare particolari esigenze etico-religiose o ideologiche (vegetariani, ebrei, mussulmani, ecc.);

Le diete speciali saranno costruite sul canovaccio degli schemi del vitto comune che verrà di volta in volta adattato alle preparazioni, alla quantità relativa di ogni porzione, alla scelta delle materie prime ed alle frequenze di consumo dei piatti.

Le diete speciali devono essere sempre previste nel capitolato di appalto del servizio di ristorazione collettiva.

Nel periodo in cui il bambino frequenta l'asilo nido, il personale si può trovare a dover fronteggiare alcune condizioni acute e a dover gestire i primi sintomi come vomito, febbre alta e diarrea.

Febbre alta (iperpiressia)

Il bisogno principale del bambino è bere per riacquistare i liquidi eventualmente persi con l'aumentata traspirazione e gli atti espiratori più frequenti. E' bene offrire bevande leggermente zuccherate per combattere anche l'acetone (chetosi), caratteristico durante la febbre.

Vomito

Può essere facilmente gestito con l'assunzione a piccoli sorsi o a cucchiaini (10 cc ogni 4-5 minuti) di bevande fredde leggermente zuccherate. Possibilmente utilizzare le soluzioni reidratanti disponibili in commercio.

Diarrea

In caso di diarrea (associata a febbre e/o vomito) è fondamentale far bere il bambino, contrastando così la perdita eccessiva di liquidi corporei. Si può procedere con una Dieta Idrica per 6-8 ore, secondo giudizio del pediatra.

Allergie ed intolleranze alimentari

L'allergia alimentare è una reazione avversa al cibo su base immunitaria e non dipendente dalla dose assunta. I sintomi possono essere scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile e possono essere di gravità variabile, fino allo shock anafilattico.

L'intolleranza alimentare è una reazione avversa al cibo che coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario ed è correlata a deficit enzimatici, reazioni farmacologiche o reazioni indefinite. I sintomi dell'intolleranza sono vari e spesso correlati alla quantità di alimento assunta.

In età pediatrica la reazione avversa agli alimenti può essere legata alla familiarità per allergie, alla immaturità strutturale/funzionale della mucosa intestinale o sue lesioni, a difetti immunitari o a malattie metaboliche e le molteplici manifestazioni cliniche, possono interessare pelle, apparato

respiratorio, gastrointestinale, neurologico, renale, oppure manifestarsi con scarso accrescimento e/o rifiuto del cibo. I cibi potenzialmente allergizzanti sono latte vaccino, uova, soia, frutta secca, pesce e crostacei, cereali, alcuni tipi di frutta e verdura.

Si possono verificare reazioni tossiche agli additivi: conservanti, antiossidanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.

Spesso le reazioni di intolleranza agli alimenti sono dovute al contenuto di istamina, da sostanze istamino-simili o da sostanze capaci di liberare istamina. Al riguardo gli alimenti più a rischio sono stati distinti in due gruppi:

1. formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino e birra, estratti di lievito, dadi ed estratti per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi e cioccolato
2. albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi

Con il D. Lgs n.114 del 8/2/2006, è stata recepita in Italia la Direttiva U.E. 2003/89 che prevede l'indicazione in etichetta di tutte le sostanze allergeniche contenute negli alimenti o ad essi aggiunte anche se presenti in tracce.

Intolleranza al lattosio

E' la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza totale o parziale dell'enzima lattasi che non permettendo la scissione e l'assorbimento del lattosio arriva nell'intestino indigerito dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi con richiamo di acqua, con conseguenti crampi e gonfiore addominale.

La terapia dietetica sarà individualizzata ed in particolar modo:

- in caso di carenza parziale della lattasi, la terapia si basa sulla tolleranza individuale, evitando di escludere completamente dalla dieta latte e derivati perché l'esposizione continuativa di piccole dosi può migliorare la tolleranza e produrre un adattamento progressivo da parte della flora intestinale;
- in caso di completa intolleranza al lattosio, sostituire il latte con prodotti dietetici privi di lattosio (es. latte delattosato) o con latte di soia o riso o con yogurt che contiene lattasi batteriche;
- nelle intolleranze severe è necessario escludere oltre il latte anche tutti gli alimenti che ne possano contenere tracce, come cioccolato, dadi per brodo, insaccati e salumi, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese e besciamella.

Allergia alle proteine del latte vaccino

L'allergia alle proteine del latte vaccino rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti le proteine del latte vaccino, in particolar modo *caseine*, *lattoglobulina* e *lattoalbumina*. La dieta deve prevedere pertanto l'esclusione di tali proteine e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità:

- Latte vaccino (sia in polvere che fresco sia scremato che intero)
- Burro
- Yogurt
- Formaggi (tutti i tipi compreso il grana ed escluso il parmigiano)
- Lattosio (compresi granuli omeopatici)
- Carne di animali da latte (vitello, agnello, maiale)
- Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine,

torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, con gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, purè istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione ecc.

È importante controllare la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti:

salse, ragù, polenta, purè di patate, ripieni di alimenti surgelati, salumi in genere (latte in polvere per amalgamare le carni).

Come alternative si possono utilizzare:

latte di mandorle, di riso, budini e gelati di soia.

Parole che indicano la presenza di latte

Burro, crema, crema acida, aromi di burro artificiali, derivati del latte, caseina, caseinato, lattealbumina, lattoglobulina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello, aromi naturali.

Intolleranza/allergia alle proteine dell'uovo

L'allergia alle proteine dell'uovo (albume e tuorlo) rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti uovo. La dieta prevede pertanto l'esclusione di:

- ▲ Uova di tutti gli avicoli
- ▲ Maionese
- ▲ Salse
- ▲ Pasta di mandorle
- ▲ Biscotti e pasticcini dolci (con uova negli ingredienti)
- ▲ Torte
- ▲ Creme di pasticceria
- ▲ Pastelle per fritti
- ▲ Gelati
- ▲ Meringhe
- ▲ Polpette di carne
- ▲ Pasta all'uovo
- ▲ Budini
- ▲ Insaccati

Parole che indicano la presenza di uovo

Tuorlo d'uovo, albume d'uovo, albumina, polvere di uovo, ovoalbumina, ovomucoidi, maionese.

Allergia ai legumi

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e la carruba, quest'ultima viene utilizzata come farina addensante nell'industria alimentare.

Escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs n.114/2006 e s.m.), che viene utilizzato anche come emulsionante

- Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedi paragrafo “Allergia alla frutta a guscio”

Alimenti che contengono o possono contenere lupini e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti gluten-free (prodotti per celiaci).

Allergia alla frutta a guscio

E' una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici. La frutta secca comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.

Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snack, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

Allergia alla soia

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto ad altri legumi, come i piselli, le lenticchie ed i fagioli. L'allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all'allergia alle proteine del latte vaccino.

Escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006 e s.m.)
- Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene che si può nascondere tra gli ingredienti.

Allergia al nichel

L'allergia al nichel è più da contatto che alimentare, anche se gli alimenti possono provocarne lo scatenamento o aggravarne la sintomatologia. Si richiede l'utilizzo esclusivo di pentole di alluminio, vetro, teflon, escludendo l'acciaio.

In presenza di manifestazioni cutanee evitare:

- ⤴ cibi in scatola e cibi cotti in pentole in acciaio inossidabile
- ⤴ cipolle, spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote, funghi, asparagi
- ⤴ farina integrale, farina di mais, avena, riso
- ⤴ pere, nocciole, tè, cacao
- ⤴ margarina
- ⤴ lievito chimico
- ⤴ cavolfiori, cavolo, cetrioli
- ⤴ riso brillato, farina 00
- ⤴ marmellata fatta in casa e cotta in pentole di alluminio
- ⤴ caffè
- ⤴ olio d'oliva

Favismo

Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi, la glucosio-6-fosfato-deidrogenasi. La carenza di questo enzima provoca la distruzione dei globuli rossi (emolisi) e quindi la comparsa di anemia emolitica con ittero. Ci sono più di 200 varianti del deficit; alcuni studi riportano casi di crisi emolitica dovuta all'ingestione di legumi diversi dalle fave, quali ad esempio i piselli e persino dopo l'ingestione di pesche acerbe.

Escludere dalla dieta fave, piselli, lupini o altri legumi e tutti gli alimenti che possono contenere fave: prodotti pronti o surgelati, quali minestre, passati di verdura, minestrone e contorni. È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'alimento vietato.

Celiachia

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, frazione proteica del glutine, contenuta in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, avena, farro, friK = grano verde egiziano, spelta, kamut, triticale).

Nei soggetti geneticamente predisposti l'ingestione di cereali contenenti glutine innesca una serie di alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi che determinano lesioni alla mucosa intestinale e reazioni allergiche a carico di altri organi e apparati.

La dieta priva di glutine rappresenta al momento l'unica terapia efficace che, se osservata con rigore e per tutta la vita, porterà alla remissione della sintomatologia, alla normalizzazione degli esami di laboratorio e al recupero della normale morfologia intestinale, garantendo così alle persone celiache di recuperare un perfetto stato di salute.

E' necessario pertanto escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti gli alimenti ed i cereali contenenti glutine e seguire alcune regole di comportamento da rispettare in cucina ed a tavola per evitare ogni forma di contaminazione:

1. non infarinare gli alimenti con le farine vietate o non certificate e non utilizzarle per preparare salse o sughi
2. non toccare i cibi con le mani infarinate di farine con glutine o con utensili utilizzati per la preparazione di altri pasti contenenti glutine (utensili dedicati)
3. evitare di preparare il cibo in ambienti che possono presentare rischi di contaminazione ma dedicare un'area apposita della cucina alla preparazione dei pasti senza glutine

4. cuocere la pasta dietetica in una pentola con acqua non contaminata da glutine (no cestelli multi-cottura)
5. non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio
6. evitare tutti i prodotti di cui non si conosca l'esatta composizione e munirsi del prontuario degli alimenti dell'AIC (www.celiachia.it)

Informazioni per gli insegnanti e il personale addetto:

Si rende necessario un controllo accurato del pasto servito al bambino/a celiaco affinché arrivi la preparazione prevista dal suo menù appositamente segnalata e riconoscibile.

È bene individuare sempre un insegnante responsabile tra quelli presenti per garantire un buon controllo al momento del pasto affinché il bambino non ingerisca accidentalmente glutine

Alimenti consentiti:

- ⤴ tutti i tipi di carne e pesce
- ⤴ uova
- ⤴ prosciutto crudo
- ⤴ latte e latticini se ben tollerati
- ⤴ yogurt naturale
- ⤴ panna fresca e UHT, burro
- ⤴ tutti i tipi di verdura e frutta
- ⤴ legumi freschi e secchi
- ⤴ tutti gli oli ad eccezione dell'olio di germe di grano e dell'olio di semi vari
- ⤴ prodotti sott'olio con specificato il seme oleoso (es. arachide, girasole, oliva, ecc)
- ⤴ passata di pomodoro e pomodori pelati
- ⤴ spezie ed erbe aromatiche
- ⤴ miele e zucchero semolato (no a velo)

Attualmente il mercato dispone di una vasta gamma di prodotti già pronti costituiti da farine naturalmente prive di glutine la cui produzione e vendita è regolamentata da specifiche norme e che troviamo elencati (ed ogni anno aggiornati) nel prontuario AIC (Associazione Italiana Celiachia) nel quale gli alimenti vengono suddivisi in:

Alimenti permessi: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata.

Alimenti a rischio: alimenti che potrebbero contenere glutine in quanto superiore a 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione.

Alimenti vietati: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Diabete

I fabbisogni nutrizionali ed energetici dei bambini diabetici normopeso sono sovrapponibili a quelli degli altri bambini, ma è necessaria una maggiore regolarità nell'assunzione di pasti oppure una ripartizione dell'apporto energetico giornaliero in più pasti e spuntini, in relazione all'eventuale somministrazione di insulina esogena. Le Linee Guida Nazionali riconoscono l'importanza della dietoterapia nel trattamento del diabete mellito; la ripartizione ottimale dei nutrienti dovrebbe essere così distribuita:

- ⤴ carboidrati 55- 60% delle calorie totali (complessi 4/5 – semplici 1/5)
- ⤴ proteine 15% dell'energia totale (almeno 1/3 proteine animali e 2/3 proteine vegetali)
- ⤴ grassi 25-30% dell'energia totale (saturi 6-8% - monoinsaturi 15% - polinsaturi 6-8%)

Le variazioni glicemiche indotte dai carboidrati non sono correlate soltanto alla loro struttura molecolare, ma anche ad altri fattori quali: i metodi di cottura, la presenza di altri nutrienti. L'alimentazione del bambino diabetico è sostanzialmente simile a quella del bambino non diabetico infatti non differisce che in pochi dettagli dalla dieta raccomandata a tutta la popolazione italiana. L'apporto di zuccheri totali è pari al 55-60% delle calorie giornaliere ma solo il 10-12% può essere rappresentato da zuccheri semplici, costituiti principalmente da lattosio e fruttosio, mentre la quota rimanente deve provenire da zuccheri complessi. Importante è un apporto di fibre giornaliero garantito da un adeguato consumo di verdure, carboidrati anche integrali e da un regolare consumo di frutta.

La distribuzione calorica nella giornata deve prevedere cinque pasti: la colazione, uno spuntino a metà mattina, il pranzo, una merenda e la cena. Colazione, pranzo e cena sono i momenti alimentari più importanti anche perché preceduti dalla terapia insulinica, gli spuntini e le merende contrastano le eventuali ipoglicemie che possono insorgere a circa 3-4 ore dai pasti principali come effetto della somministrazione di insulina rapida la cui azione permane per circa 5-6 ore. A scuola i bambini devono seguire un regime dietetico simile ai compagni, ma con quantitativi di carboidrati (pane, pasta, frutta) indicati da schemi dietologici. Generalmente è sufficiente prevedere porzioni regolari evitando il pane se ci sono patate o legumi nel menù previsto.

Fenilchetonuria

È un difetto congenito del metabolismo della fenilalanina (aminoacido essenziale) con conseguente accumulo di fenilalanina nel sangue che se non rimosso precocemente può causare ritardo mentale progressivo, convulsioni, paralisi.

Il trattamento dietetico che va intrapreso precocemente per prevenire i danni neuropsicologici della malattia oltre a garantire un apporto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, vitamine e minerali sufficiente a soddisfare una crescita adeguata, dovrà fornire con gli alimenti una quantità minima di fenilalanina sufficiente a garantire la sintesi di proteine e la crescita del bambino. Il grado di restrizione della fenilalanina limita l'introduzione delle proteine naturali e necessita l'uso di prodotti proteici sostitutivi di natura sintetica, privi di fenilalanina. Il trattamento dietetico, in pratica, consiste nell'impiego di integratori proteici privi di fenilalanina e prodotti dietetici aproteici e cibi naturali con basso contenuto di fenilalanina. Durante lo svezzamento sarà necessario fare uso di farine e biscotti aproteici e omogeneizzati di frutta più integratori a base di aminoacidi o altre sostanze che aumentano l'apporto calorico. Man mano che il bambino cresce la sua alimentazione si baserà sull'utilizzo di miscele di aminoacidi, sull'uso di prodotti ipoproteici (pasta, pane, biscotti, bevande), sul consumo di alimenti naturali a basso contenuto proteico specificati in schemi alimentari certificati e sull'assunzione libera di alimenti ad alto valore calorico come zucchero, miele, marmellata, bevande zuccherate, olio, burro. molta attenzione bisogna porre agli alimenti confezionati specie se reclamizzati come light o senza zucchero, perché dolcificati con sostanze artificiali che sono fonti di fenilalanina. Per ovviare a questo problema è quindi necessario la lettura delle etichette evitando l'utilizzo di dolcificanti o alimenti dolcificati (che non utilizzano lo zucchero).

Diete legate a motivazioni etico-culturali-religiose

La scuola rappresenta il luogo ideale in cui realizzare l'integrazione fra le diverse etnie e le diverse culture ed ideologie esistenti nel nostro Paese, perciò il consumo del pasto a scuola rappresenta un utile strumento per attuarla.

Le diete per motivi ideologici e religiosi non necessitano di certificato medico, ma di semplice autocertificazione da parte dei genitori.

- ▲ La dieta seguirà il menù del giorno escludendo alimenti non consentiti dall'appartenenza ad una determinata religione o ideologia e sostituendoli con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti.

6. CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

Come preparare pasti sani per la famiglia

La giornata alimentare del bambino dovrebbe essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (almeno il 15% delle Kcal totali), uno spuntino leggero (5-10% delle Kcal totali), un pranzo equilibrato (35-40% delle Kcal totali), una merenda nutriente (5-10% delle Kcal totali) e una cena altrettanto equilibrata (30% delle Kcal totali).

I cardini principali per favorire quindi l'acquisizione di sane abitudini alimentari sono:

- 1) Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso il coinvolgimento di tutta la famiglia, limitando l'attività di tipo sedentario e associando un esercizio fisico programmato.
- 2) Alternare le fonti proteiche.
- 3) Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari (in questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali).
- 4) Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata.
- 5) Consumare regolarmente frutta e verdura, alimenti preziosi perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine, fibre ed utili anche per promuovere una buona masticazione.
- 6) Preferire carboidrati complessi a quelli semplici.
- 7) Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale.
- 8) Non eccedere nel consumo dei grassi, preferendo quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
- 9) Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola (educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare).
- 10) Assumere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno.

Consigli per la cena

A casa per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti. Allo scopo si forniscono alcuni suggerimenti:

- abbinare ad un primo piatto con verdure, in bianco, in brodo, un secondo piatto a base di carne, pesce, uovo, legumi, formaggio
- abbinare il piatto unico (primo piatto) con sformati o crocchette o crostini o muffins a base di verdura
- abbinare il piatto unico (secondo piatto) con verdure miste crude e/o cotte o crocchette o crostini a base di verdura

Pane e frutta fresca di stagione completano i pasti.

Utilizzare per cucinare e condire olio extra vergine d'oliva

Nelle tabelle di seguito riportate sono indicate alcune proposte per le cene, sia per i primi piatti, che per i secondi piatti e contorni.

Sarà possibile preparare a rotazione nel **menù autunno-inverno (1) e primavera-estate (2)**, piatti a scelta utilizzando anche le **indicazioni quantitative (grammature medie) consigliate dei principali alimenti per la cena.**

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E

**MENÙ
AUTUNNO-INVERNO**

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| Primo piatto al pomodoro | Al pomodoro Al pomodoro e aromi Alla marinara (pomodoro, aglio, prezzemolo) Al pomodoro e olive verdi | Piatto unico con legumi | Pasta con fagioli o fagioli con crostini di Pane Pasta con ceci o ceci con crostini di pane Lenticchie con riso o lenticchie con crostini di pane Pasta asciutta con sugo di legumi |
| Primo piatto in Bianco | Olio e parmigiano Aglio e olio Aglio, olio e limone Aglio, olio e prezzemolo Zafferano e olio | Piatto unico | con pasta o riso Ricotta e pomodoro Ricotta e prosciutto cotto Ricotta e spinaci Al sugo di pesce Besciamella e verdure Ragù di carne con pasta all'uovo Tagliatelle o tagliolini o pappardelle o pasta all'uovo al cucchiaio) al ragù di carne o pesce o legumi oppure Polenta pasticcata o al ragù, gnocchi al ragù o al formaggio |
| Primo piatto al pesto | Al pesto con pinoli o noci Spinaci e noci Cavolfiore e mandorle | Pasta all'uovo con verdura | Tagliatelle, tagliolini, pappardelle, pasta all'uovo di piccolo formato al cucchiaio con spinaci, zucca, funghi, ecc Con pomodoro e: sedano, carote, cipolle, funghi, ecc |
| Primo piatto con verdure | Asciutto: pasta o riso conditi con verdure di stagione Minestra: Minestra o passato di verdura Crema di verdura Brodo vegetale filtrato | Piatto unico a base di pasta ripiena | Pasta al forno con ragù di carne o pesce o legumi Cannelloni Tortellini o ravioli al pomodoro |
| Uova | Frittate al forno o al latte o con verdure o con formaggio o con prosciutto cotto Rotolo di frittate Uova sode Uova strapazzate | Carne bianca | Petto di pollo ai ferri Fusi di pollo al forno Cosce di pollo limone e capperi Scaloppina di pollo e tacchino al limone o al latte o all'arancia Bocconcini di petto d pollo e tacchino con verdure o olive Cotoletta di petto di pollo e tacchino al forno Arrosto di tacchino |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| MENÙ AUTUNNO-INVERNO | Formaggio Ricotta, squacquerone, casatella, stracchino Mozzarella, caciotta Fontina, asiago, pecorino Parmigiano reggiano, grana padano | Carne rossa Fettina di manzo alla Pizzaiola o ai ferri Polpette al sugo o al forno Spezzatino con verdure o patate Polpettone al forno o in casseruola Arista al latte o al forno Roast beef Cotoletta di manzo o maiale al forno |
| | Pesce preparazioni Al forno Filetti di halibut o platessa o cuori merluzzo Coda di rospo Cotoletta di pesce Crocchette di pesce Polpettone di pesce e patate | Pesce Altre preparazioni Pesce lessato con prezzemolo, olio, limone Filetti di pesce pomodoro e olive Seppioline con piselli o patate Tonno al naturale o all'olio ben sgocciolato |
| | Pizza Pizza al piatto piadina o torta al testo con prosciutto bruschette e crostini misti | Legumi Fagioli all'uccelletto Ceci lessati Insalata di legumi (ceci, fagioli, lenticchie) Lenticchie con crostini |
| | Contorno cotto Verdura a foglie lessata Cavolfiore o rape o verza o cavoli bolliti Zucca al forno Funghi trifolati Finocchi lessi o gratinati | |
| | Patate Purè con verdura o ortaggi Verdura con patate Patate lesse o arrosto o al pomodoro | |
| | Contorni crudi Insalata verde Insalata di finocchi e carote Insalata mista Insalatone: insalata, finocchi, carote, sedano, mela Pinzimonio: finocchi, indivia belga, pezzetti di radicchio, carote, sedano, sedano rapa, mela Insalata mista con frutta: insalata, sedano, carote, mela, pera, kiwi, arancia Insalata finocchi e arancia | |

**MENÙ
PRIMAVERA - ESTATE**

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| Primo piatto al pomodoro | Maccheroncini al pomodoro e basilico Penne pomodoro e basilico Spaghetti/ini alla marinara (pomodoro, aglio, prezzemolo o origano) Conchiglie pomodoro e olive verdi Mezze penne con pomodoro e erbe aromatiche Riso al pomodoro Riso al pomodoro fresco e odori Farro spezzato al pomodoro Orzo al pomodoro | Piatto unico con legumi | Pasta con fagioli o crostini di Pane Pasta con ceci o crostini di Pane Lenticchie con riso o crostini di Pane Crema di fagioli o di ceci con crostini di Pane o pastina Farfalle al sugo di lenticchie Tubetti con i ceci (in bianco) asciutti Stortini al sugo di fagioli Zuppa di lenticchie |
| Primo piatto In Bianco | Spaghetti aglio olio Tortiglioni olio e parmigiano Farfalle aglio,olio e buccia limone grattugiata Fusilli zafferano e olio Farfalle aglio olio e Pane grattugiato Risotto allo zafferano Risotto al limone | Insalata di cereali | Insalata di riso Insalata di farro |
| Primo piatto Al pesto | Pasta al pesto (con pinoli) | Pasta all'uovo con verdura | Tagliatelle, tagliolini, pappardelle, pasta all'uovo di piccolo formato al cucchiaino: con zucchine, melanzane, funghi, ecc Con pomodoro e: sedano, carote, cipolle, funghi, peperoni, melanzane, fiori di zucca, peperoni |
| Primo piatto con verdure | Asciutto: Farfalle con zucchine e fiori di zucca Fusilli con le fave e zafferano Penne alle melanzane Conchiglie all'ortolana (zucchine, piselli, melanzane, carote, sedano) Gnocchetti sardi con verdure Orzo e riso con spinaci | Piatto unico | Pasta al forno con ragù di carne o pesce o legumi Tagliatelle o tagliolini o pappardelle o pasta all'uovo al cucchiaino o gnocchi di patate al ragù di pomodoro e polpettine di carne o al ragù di pomodoro e pesce o Pasta ripiena al pomodoro (tortellini, ravioli di carne o spinaci e ricotta) Pasta gratinata con polpettine di carne e besciamella Pomodoro e riccioli di mozzarella Ricotta e prosciutto cotto Zucchine e prosciutto cotto Al sugo di pesce Besciamella e verdure Pomodori ciliegini e |
| Minestra | Minestra o passato di verdura con orzo Crema di patate e/o verdura con crostini di Pane Minestra in brodo vegetale filtrato Riso e patate Riso e piselli Passato di verdura e farro | | |

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

| | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------|---|
| | | | mozzarella Pomodori ciliegini e scaglie di ricotta secca o parmigiano Pasta o riso ai 4 formaggi filanti (parmigiano, mozzarella, asiago, scamorza) |
| Uova | Frittate a forno al latte o con verdure e patate (zucchine, carciofi, spinaci, patate, ecc) Rotolo di frittate al forno Uova sode Uova strapazzate con pomodoro | Carne bianca | Petto di pollo ai ferri Scaloppina di pollo e tacchino al limone o al latte o con pomodorini (cottura al tegame) Bocconcini di petto di pollo e tacchino con verdure o olive o al limone (al forno o al tegame) Cotoletta di petto di pollo o tacchino al forno Arrostito di tacchino Cotoletta di petto di pollo o tacchino in Pizzaiola |
| Formaggio | Ricotta, squacquerone, casatella, stracchino Mozzarella, caciotta Fontina, asiago, pecorino Parmigiano reggiano Insalata di formaggio + pera e mela verde | Carne rossa | Fettina di manzo alla Pizzaiola o ai ferri Polpettine in Pizzaiola Straccetti al tegame Polpettone al forno o in casseruola Arista al latte o al forno o al tegame (con crema di carote e porro) Roast beef di manzo Cotoletta di manzo o maiale al forno Zucchine ripiene di carne gratinate o al tegame Patate ripiene di carne gratinate al forno o al tegame SALUMI Prosciutto Crudo o Cotto o Bresaola Prosciutto e Melone |
| Pesce preparazioni Al forno | Filetti di halibut o platessa o cuori merluzzo Coda di rospo Cotoletta di sogliola dorata al forno Crocchette di pesce Polpettone di pesce e patate Bocconcini di pesce gratinati | Pesce altre preparazioni | Filetti di pesce pomodoro e fettine di mela Filetti di pesce pomodoro e olive Seppioline con piselli o patate (scuola materna) Coda di rospo con pomodorini e aglio |
| Pizza | Pizza al piatto piadina o torta al testo bruschette e crostini misti | Legumi | Fagioli all'uccelletto Ceci lessati Insalata di legumi (ceci, fagioli, piselli, fave) Fave lesse in insalata |

| | | |
|------------------------------|-----------------------|--|
| MENÙ PRIMAVERA-ESTATE | Contorno cotto | Verdura a foglie lessate Fricò di verdure fresche Zucchine o melanzane al funghetto Melanzane o zucchine grigliate Funghi trifolati Verdura (bietta) con patate |
| | Patate | Purè di patate e carote Fagiolini con patate Patate lesse Patate, carote, zucchine lesse |
| | Contorni crudi | Insalata verde Insalata di pomodori Insalata mista: pomodori, peperoni, cetrioli Insalatone: insalata, pomodori, carote, sedano, mela Pinzimonio: falde di peperone rosso e giallo, pezzetti di radicchio, falde di cetriolo, carote, mela Pinzimonio: peperone verde, pomodori, pera, carota, sedano rapa Insalata mista con frutta: insalata, sedano, carote, mela, pera |

GRAMMATURE MEDIE ³ CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI PER LA CENA

| PRIMI IN BRODO | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|--|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne | 20 | 25 | 35 | 40 |
| Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi | 15 | 20 | 25 | 35 |
| Riso, farro, orzo e altri cereali | 15 | 20 | 25 | 35 |
| Cous-cous e miglio | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Condimenti: verdura fresca per passati | 120 | 150 | 200 | 250 |
| Condimenti: legumi secchi per passati/sughi | 20 | 25 | 30 | 35 |

³ Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria – ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E

| PRIMI ASCIUTTI | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|---|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali | 40 | 50 | 70 | 80 |
| Pasta all'uovo secca | 35 | 45 | 55 | 65 |
| Pasta all'uovo ripiena | / | 120 | 140 | 160 |
| Condimenti: sughi vegetali | 50 | 65 | 80 | 90 |
| Condimenti: carne/pesce per ragù | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Condimenti: parmigiano reggiano per primi piatti | 5 | 6 | 7 | 8 |

| SECONDI | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Carne | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Prosciutto o bresaola | 30 | 35 | 45 | 50 |
| Pesce | 50 | 60 | 80 | 100 |
| Uova (unità) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Formaggi freschi molli | 30 | 40 | 50 | 50 |
| Mozzarella (fiordilatte)/caciotta | 30 | 40 | 70 | 80 |
| Formaggio media stagionatura | 20 | 40 | 50 | 60 |
| Formaggio ad alta stagionatura | 15 | 30 | 40 | 50 |

| CONTORNI | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Ortaggi freschi | 80 | 100 | 150 | 200 |
| Verdura cruda a foglia | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Patate | 60 | 100 | 140 | 160 |

| OLIO | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|--|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale | 12 | 12 | 15 | 18 |

| VARIE | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|---|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Pane | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Frutta fresca intera, spremuta o frullata | 100 | 100 | 150 | 200 |
| Frutta secca oleosa | 10 | 15 | 20 | 25 |

| COLAZIONE E MERENDE | 1-3 anni | 3-6 anni | 6-11 anni | 11-14 anni |
|---|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Latte per colazione | 200 | 250 | 250 | 250 |
| Latte per merenda | 100 | 150 | 200 | 200 |
| Yogurt (unità da 125 g) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Miele per dolcificare | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Miele da spalmare | 10 | 15 | 20 | 20 |
| Marmellata/confettura | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Cereali in fiocchi | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers | 15 | 20 | 30 | 35 |
| Torta | 30 | 50 | 70 | 90 |

7. CAPITOLATO D'APPALTO

7.1 CRITERI E INDICAZIONI PER LA DEFINIZIONE DEL CAPITOLATO

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.

Il capitolato è il documento nel quale vengono espressi i vincoli contrattuali tra fornitore e committente; esso va definito sia per i Comuni e le Scuole paritarie che gestiscono il servizio con proprio personale ed acquistano solo forniture alimentari, sia per quelli che affidano il servizio parzialmente o completamente al fornitore con differenti modelli gestionali.

Il capitolato deve riportare:

- criteri e programmi ispirati alla promozione della salute e ad esigenze sociali che contribuiscano alla tutela della salute dell'utente ed alla salvaguardia dell'ambiente;
- requisiti oggettivi e misurabili nell'ambito di principi definiti di qualità, economicità, efficacia, trasparenza e correttezza.

Il capitolato è, in quest'ottica, uno strumento per rendere chiari e trasparenti gli impegni della amministrazione, che ne assicura direttamente il rispetto attraverso il monitoraggio e le verifiche, sia nella gestione diretta che in quella appaltata. Gli standard del servizio, il diritto all'accesso anche per utenti con particolari esigenze sanitarie ed etico-religiose, vanno mantenuti e definiti in ogni modello gestionale, nonché dichiarati a tutti gli utenti, agli organi ufficiali di controllo, alle commissioni mensa, attraverso una carta di servizio. Essa rappresenta gli impegni che l'Ente intende assumersi e far assumere ai propri appaltatori.

Il capitolato, pertanto, rappresenta un'occasione importante per definire requisiti e progettare azioni che, oltre a garantire la qualità igienico-nutrizionale degli alimenti, promuovano comportamenti alimentari corretti e perseguano obiettivi di tutela della salute collettiva e di salvaguardia dell'ambiente.

In generale l'affidamento del servizio di ristorazione deve essere effettuato in conformità alle disposizioni di legge nazionali e regionali vigenti ⁴

Va precisato che nella formulazione del capitolato bisogna porre particolare attenzione, oltre alla corretta gestione del servizio, anche alla qualità dei prodotti. A parità di requisiti di qualità e di coerenza con modelli di promozione della salute, bisogna porre attenzione ad una sostenibile valorizzazione di prodotti rispettosi dell'ambiente e di altri valori di sistema, direttamente e indirettamente correlati con le politiche alimentari, quali agricolture sostenibili, sicurezza del lavoratore, benessere animale, tradizioni locali e tipicità, coesione sociale e commercio equo-solidale. L'obiettivo è quello di avere un organico rapporto tra qualità e prezzo, nel sistema complessivo dei requisiti di qualità totale del pasto e del servizio.

Peraltro, fin dal 2008 la Regione Umbria, con la l. r. 9 dicembre 2008, n.18 "Promozione degli acquisti pubblici ecologici e introduzione di aspetti ambientali nelle procedure di acquisto di beni e servizi delle amministrazioni pubbliche" ha previsto che le amministrazioni aggiudicatrici⁵ approvassero, un Piano d'azione per l'introduzione dei criteri ambientali nelle procedure d'acquisto

⁴ DPCM 18 novembre 2005 (Codice dei contratti pubblici), D.L. 12 aprile 2006 n. 163, D.L. 12 settembre 2013, n.104 "Misure urgenti in materia di istruzione, università e ricerca" (con la l. di conversione 8 novembre 2013 n. 128)

la l. r. 9 dicembre 2008, n. 18 "Promozione degli acquisti pubblici ecologici e introduzione di aspetti ambientali nelle procedure di acquisto di beni e servizi delle amministrazioni pubbliche"

⁵... "Regione, Province, Comuni con popolazione residente non inferiore a cinquemila abitanti, società a capitale prevalentemente pubblico, concessionari di pubblici servizi, nonché altri enti, istituti e aziende dipendenti o soggette alla vigilanza degli stessi che operano nel territorio regionale".

di beni e servizi e volto a conseguire l'obiettivo di riconversione al termine del primo triennio di almeno il trenta per cento delle proprie forniture.

La ristorazione è una delle categorie merceologiche per le quali il Piano dovrà prevedere una riconversione degli acquisti e, qualora la natura dell'appalto lo preveda, le amministrazioni aggiudicatrici possono richiedere, tra i requisiti necessari a comprovare la capacità tecnica dei concorrenti, le specifiche esperienze dell'impresa concorrente in campo ambientale e/o l'indicazione delle misure di gestione ambientale, che l'operatore applicherà durante la realizzazione dell'appalto e, negli appalti aggiudicati con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa, le amministrazioni appaltanti possono prevedere considerazioni ambientali tra i criteri di valutazione dell'offerta.

Il capitolato d'appalto dovrà comunque contenere almeno i seguenti elementi che costituiscono i fattori primari di valutazione ai fini dell'assegnazione del servizio:

- ⤴ utilizzo di prodotti alimentari provenienti da produzione biologica locale, quindi a filiera corta, nella percentuale minima del 25%, e, qualora ne sia impossibile il reperimento, è consentito il ricorso a prodotti da produzione integrata. Per il reperimento dei prodotti da agricoltura biologica è consultabile l'elenco regionale degli operatori della agricoltura biologica che viene pubblicato periodicamente sul sito della Regione Umbria; nello stesso sito vengono riportati altri links utili, tra cui quello del "Portale Regionale del Prodotto Tipico e Biologico" (www.PiazzaBio.it);
- ⤴ utilizzo di alimenti DOP, IGP, STG (Specialità Tradizionali Garantite) e con altre connotazioni locali (link dei prodotti tipici della Regione Umbria: www.prodottitipici.regioneumbria.eu);
- ⤴ utilizzo prevalente di alimenti a filiera corta, cioè impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina e alla tavola. Per favorire l'utilizzo di tali alimenti, possono essere attribuiti punteggi diversi per le diverse provenienze premiando i prodotti locali. L'impiego di prodotti ortofrutticoli freschi secondo stagionalità deve essere in stretta relazione con la stesura dei menù secondo criteri di coerenza;
- ⤴ chiara individuazione del tempo di trasporto di alimenti e pasti, dando rilievo ad un trasporto in tempi quanto più possibile brevi;
- ⤴ utilizzo di prodotti del mercato equo e solidale per alimenti non reperibili nel mercato locale;
- ⤴ utilizzo di stoviglie a ridotto impatto ambientale privilegiando materiali riutilizzabili (piatti in ceramica e posate in metallo) o, in subordine, preferendo stoviglie riciclabili in cellulosa e detersivi ad alta biodegradabilità;
- ⤴ formazione del personale a sostegno di particolari aspetti di progetti di promozione della salute;
- ⤴ organizzazione del servizio con particolare riferimento ad aspetti specifici quali ad esempio preparazione e distribuzione delle diete speciali, porzionatura, ecc..;
- ⤴ monitoraggio dei prodotti in eccesso e non utilizzati;
- ⤴ recupero, per scopi assistenziali, dei generi alimentari non consumati
- ⤴ monitoraggio dell'indice di gradimento degli utenti.

Poiché anche le modalità di somministrazione dei pasti assumono importanti risvolti educativi, un percorso di qualità deve necessariamente tenere presente che nelle mense scolastiche umbre vi sono realtà molto variegata, riassumibili in due macro-situazioni: cucine centralizzate e cucine periferiche che evidentemente presentano problematiche ed esigenze completamente diverse.

Sono quindi da considerare come fondamentali le modalità di conservazione e trasporto, di sporzionamento, l'organizzazione e la vivibilità dell'ambiente, la presentazione del pasto, la preparazione e la professionalità che debbono avere preparatori e somministratori.

Alla luce di quanto sopra e secondo quanto previsto dalle “Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica”⁶ i titoli principali da trattare nel capitolato d'appalto, dovranno pertanto essere i seguenti:

a) Oggetto dell'appalto

Vanno qui definite le prestazioni e le forniture richieste, nonché il *modello operativo* del servizio desiderato. Il capitolato deve riportare chiaramente il tipo di servizio richiesto e, conseguentemente, le attività che si intendono appaltare. Il committente deve indicare, *in base alle strutture produttive possedute ed al modello operativo individuato, se intende impiegare cucine proprie o di terzi, se distribuire pasti preparati in loco o in centri di cottura e*, comunque, ogni altra attività che intende espletare nell'esecuzione del servizio.

Ove possibile, è quindi da privilegiare la produzione di pasti in loco, sia che venga operata in economia dal committente che con gestione esternalizzata all'appaltatore; comunque l'intervallo di tempo fra preparazione e distribuzione va ridotto al minimo.

Il modello operativo richiesto deve essere individuato anche in relazione alla popolazione cui è rivolto, definendo la dimensione numerica degli utenti, le fasce di età, le necessità fisiologiche, patologiche, etico-religiose, le eventuali disabilità.

Prestazioni ulteriori, necessarie per un adeguato espletamento del servizio, quali progettazione, esecuzione lavori, manutenzione preventiva e correttiva, devono essere chiaramente identificate tra le attività richieste.

b) Menù

E' consigliabile che menù base, diete speciali e relative ricette e grammature, redatti da personale professionalmente qualificato, nel rispetto di obiettivi prefissati, siano presenti nel capitolato di appalto.

In ogni caso vanno definiti sia la merceologia dei prodotti da impiegare che il modello organizzativo del servizio che si intende effettuare.

Per le diete speciali (ad es. per celiaci) la produzione deve essere gestita con il sistema di autocontrollo aziendale e deve trovare specifico riferimento all'interno del documento relativo all'autocontrollo.

Il rispetto del menù stabilito deve costituire uno standard di qualità che il committente controlla e sottopone a monitoraggio giornalmente; tale standard impegna l'appaltatore a mantenere, per quanto possibile, la costanza del menù dichiarato e noto all'utenza. Scostamenti dal menù previsto devono essere motivati dal gestore ed accettati dal committente.

Il menù deve rispondere alle caratteristiche di varietà, stagionalità, qualità nutrizionale ed essere esposto pubblicamente. I menù devono essere preparati su almeno 4-5 settimane, onde evitare il ripetersi della stessa preparazione ed essere diversificati per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

L'alternanza stagionale di prodotti freschi e locali ha inoltre un'importante valenza educativa, nutrizionale ed ambientale e costituisce un notevole risparmio di risorse economiche.

Nei 5 pasti della settimana, i primi piatti sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc..), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare. I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori.

Ciascun pasto deve prevedere inoltre: un contorno di verdure/ortaggi, pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, eventualmente già pronta per il consumo.

Per condimento, sia a crudo che in cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva; solo per poche

⁶ 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

ricette può essere utilizzato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato. E' opportuno prevedere nel menù lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari al 5-10% del fabbisogno calorico giornaliero, differenziato per fasce di età dei fruitori.

Va previsto anche il "cestino da viaggio", confezionato nella stessa giornata e contenente tutto il necessario per il pasto, da utilizzare in occasione di visite d'istruzione.

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.

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.

Nell'ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate dietro prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole. *Le diete speciali* riguardano:

- ⤴ intolleranze e allergie (latte, uovo, ecc..) con indicazioni degli alimenti permessi e di quelli da evitare così come riportato nella letteratura scientifica;
- ⤴ celiachia con indicazioni circa gli alimenti da evitare e da sostituire con l'uso esclusivo di prodotti privi di glutine e con specifiche indicazioni sulla preparazione e cottura di questi alimenti;
- ⤴ particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

In alternativa al menù base e alle diete speciali, deve essere previsto un menù per situazioni di emergenza derivanti da problematiche varie tra cui quelle di natura merceologica, quelle derivanti da disservizi occasionali, da motivi logistici o legati al personale, guasti improvvisi, anomalie dell'acqua in distribuzione, ecc.

Può inoltre essere previsto in ogni scuola, soprattutto per quelle servite con pasto differito, ma anche nelle scuole con cucina propria e tradizionale, il mantenimento di alimenti a lunga conservazione e acqua in bottiglia. Tali alimenti, idoneamente conservati, debbono essere periodicamente rinnovati e impiegati come rimedio a improvvise difficoltà, sempre con il coinvolgimento e approvazione del committente.

c) Prodotti alimentari

I prodotti impiegati debbono essere conformi alla normativa nazionale e comunitaria; ogni alimento che si intende impiegare, nell'ampia gamma di scelta merceologica e commerciale, va individuato in base alle caratteristiche tecnologiche, ingredienti, conservabilità, stato di conservazione, shelf-life, confezionamento e imballaggio, filiera, sensorialità.

Al punto 7.2 vengono fornite delle indicazioni sulle caratteristiche merceologiche di alcuni prodotti alimentari di origine vegetale ed animale. Il gestore del servizio deve essere in grado di documentare la rispondenza ai requisiti richiesti attraverso schede tecniche di prodotto in grado di esplicitare tutte le caratteristiche; conseguentemente solo i prodotti definiti, accettati e accreditati dal committente in quanto rispondenti ai requisiti, dovranno trovare impiego nel servizio. Ogni modifica relativa ai prodotti indicati dovrà essere preventivamente approvata dal committente che ne verificherà la costanza delle caratteristiche prima di consentirne l'impiego.

È inoltre facoltà del committente richiedere un congruo numero di certificati o altre prove documentali in grado di comprovare la rispondenza del prodotto alla qualità dichiarata o prevista dal contratto, sulla base di un piano predefinito, nonché l'obbligo di segnalare eventuali scostamenti rispetto a quanto concordato, specificandone le cause.

Nell'ambito del sistema di autocontrollo e del sistema qualità va considerata la sistematica applicazione di standard merceologici, bromatologici, chimici e microbiologici e protocolli operativi atti ad assicurare in ogni fase, anche attraverso opportuni campionamenti, il controllo della qualità

delle materie prime e del prodotto finito.

Il gestore del servizio ha l'obbligo di approvvigionamento presso fornitori selezionati in base a criteri oggettivi che ne garantiscano l'affidabilità sia in termini di costanza del rapporto costo/qualità dei prodotti offerti sia di capacità di far fronte agli impegni assunti. A tale proposito può essere utile richiedere una specifica relazione tecnica con sintetica descrizione del processo di produzione delle derrate ed una relazione descrittiva dell'organizzazione aziendale, con particolare riferimento alla catena distributiva delle forniture (acquisizione prodotto, mantenimento, distribuzione, consegna).

Deve essere stabilita, in funzione di un ben definito intervallo, la vita residua che la merce deve garantire contrattualmente: la percentuale di vita residua garantita al momento dell'acquisto rappresenta un indice specifico per ogni lotto, anche in relazione alle condizioni ambientali e strutturali delle sedi di stoccaggio e conservazione; indicativamente, in fase di approvvigionamento, potrebbe essere richiesta per i prodotti una vita residua dal termine minimo di conservazione (TMC) non inferiore ai 2/3 della shelf-life.

d) Personale

L'esecuzione del contratto deve essere affidata a personale alle dipendenze della ditta o dell'eventuale subappaltatore, regolarmente autorizzato dal committente.

Su tali contratti il committente vigila per verificare la correttezza e l'osservanza alle normative vigenti.

La mansione di responsabile operativo aziendale del contratto deve essere svolta da persona con esperienza e professionalità adeguata e con deleghe aziendali evidenti.

Relativamente al personale addetto alla produzione e distribuzione dei pasti, il capitolato deve prevedere indici misurabili e verificabili, che esprimano il numero delle ore dedicate al servizio in rapporto ai pasti da produrre, ai commensali da servire ed alle superfici da riordinare. È bene che questi indici siano già espressi in capitolato dal committente, se questi è in grado di definirli sulla base di esperienze già consolidate. In caso contrario, gli indici di produttività, attraverso i quali va costituito l'organico dedicato, possono essere proposti dalle ditte in sede di offerta e costituire un ulteriore elemento di valutazione, se richiesti nel bando o nella lettera di invito.

È opportuno che il committente, con analoga modalità, richieda una *formazione di base* ed un aggiornamento continuo in relazione alla situazione organizzativa e alla tipologia di utenza (ad es. diete speciali) del servizio da prestare. La formazione e la sua efficacia devono essere documentate con strumenti e modalità adeguate.

e) Igiene

Gli aspetti di igiene e sicurezza alimentare devono essere indicati all'interno del piano di autocontrollo aziendale, come previsto dalla normativa vigente. Parte integrante del piano di autocontrollo sono gli interventi di pulizia eseguiti presso le cucine e le mense, che devono essere appropriati e coerenti al piano di sanificazione. Tale piano deve definire le modalità e la periodicità degli interventi, i detergenti, i sanificanti e disinfettanti impiegati, le attrezzature e gli ausili adottati.

f) Trasporto e distribuzione

Il piano di trasporto dei pasti, inserito all'interno del Manuale di Autocontrollo, elaborato dal gestore del servizio, deve contenere idonei tempi e corrette modalità che vanno rispettate per mantenere un servizio efficace. Ogni trasporto verso le singole sedi di ristorazione deve essere effettuato riducendo al minimo i tempi di percorrenza e conseguentemente lo stazionamento dei pasti in legame caldo, garantendo anche la qualità organolettica.

Per il trasporto dei pasti e delle derrate alle mense scolastiche è necessario utilizzare contenitori isotermitici o termici idonei ai sensi della normativa vigente e tali da consentire il mantenimento delle temperature e dei requisiti qualitativi e sensoriali dei cibi. I mezzi adibiti al trasporto dei pasti devono essere conformi alle normative vigenti. E' fatto obbligo di provvedere alla sanificazione dei mezzi utilizzati, in modo tale che durante il trasporto non si determini insudiciamento o contaminazione

degli alimenti trasportati. I pasti possono essere trasportati in mono o pluriporzione, secondo il modello distributivo richiesto. Le temperature di arrivo e di distribuzione dei pasti devono essere quelle indicate dalla normativa vigente, tenendo in considerazione i parametri tempo/temperatura. È necessario aver cura di rispettare i criteri derivanti dalle norme circa il dimensionamento della mensa e lo spazio a disposizione per ogni bambino, nonché l'adeguatezza delle attrezzature per il mantenimento dell'idonea temperatura (banchi raffreddati o riscaldati, carrelli termici, contenitori isotermici attivi o passivi, piastre eutettiche).

g) Valutazione del rispetto dei requisiti del servizio di ristorazione scolastica

L'aggiudicazione del servizio di ristorazione scolastica secondo un capitolato con requisiti oggettivi e misurabili deve prevedere una valutazione della conformità agli stessi, continua e costante, da parte del committente (che si può avvalere del supporto di una specifica commissione che preveda la partecipazione dei dirigenti scolastici, degli insegnanti, dei genitori, degli operatori sanitari) nei confronti della ditta appaltatrice.

I capitolati delle gare d'appalto per la fornitura delle materie prime alimentari ed i servizi delle mense scolastiche non devono contemplare solo clausole di tipo merceologico, ma devono anche inserire precisi requisiti di prodotto e di processo e relativi criteri valutativi.

Il sistema di valutazione deve essere in grado di individuare errori, inefficienze, non conformità e responsabilità; effettuare un'accurata analisi degli errori e delle azioni correttive adottate per superare ed eliminare le non conformità, sino ad arrivare all'individuazione e all'eliminazione delle cause.

Ogni sistema di ristorazione dovrà dotarsi di adeguate modalità di rilevazione e gestione delle non conformità.

h) Valutazione e gestione di eccedenze e avanzi, riduzione della produzione di rifiuti

In ogni singola realtà (gestore del servizio, scuola) andrebbe valutata l'eventuale esistenza di eccedenze e/o avanzi di alimenti, ricercandone le cause per perseguire obiettivi di riduzione e di riutilizzo. Utilizzare le eccedenze e devolverle, in luogo del loro smaltimento come rifiuti, costituiscono rispettivamente una soluzione utile alla riduzione dei rifiuti e un gesto di solidarietà.

È auspicabile prevedere iniziative di educazione alimentare e di educazione al consumo e alla solidarietà in cui i ragazzi delle scuole siano coinvolti in merito a:

- ▲ riciclo dei rifiuti organici (compostaggio);
- ▲ educazione al consumo (accettazione dei cibi, richieste adeguate alla possibilità di consumo, ecc.);
- ▲ iniziative di solidarietà per la destinazione del cibo ad enti assistenziali.

A garanzia della sicurezza alimentare, il recupero e il conferimento delle eccedenze deve essere chiaramente disciplinato indicando fruitori, modalità e procedure.

Questo tipo di gestione non può essere la soluzione automatica del problema degli "avanzi", che invece deve essere oggetto di un sistema di valutazione, al fine di identificarne le cause, intervenire per il superamento di eventuali carenze e ottenere il miglioramento del servizio.

È necessario, infine, gestire con attenzione i rifiuti diversi dagli alimenti (derivati da imballaggi, confezioni, stoviglie, posate, ecc.), secondo i criteri della raccolta differenziata dei materiali.

i) Penali

Il capitolato dovrà prevedere penali adeguate alla mancata fornitura, parziale o totale, del pasto o dei suoi componenti e per ogni difformità quantitativa/qualitativa rispetto al capitolato.

Ai fini di una effettiva ed efficace tutela di quanto previsto dal capitolato di appalto, occorre definire con chiarezza le penalità previste nonché le modalità e i criteri per la loro applicazione.

È opportuno prevedere:

- ▲ specifiche e proporzionate applicazioni di penali per gli aspetti del capitolato che si intendono salvaguardare (merceologico, igienico-sanitario, nutrizionale, di servizio, ecc.), indicando

l'importo previsto e lo standard qualitativo e/o quantitativo il cui mancato rispetto si intende sanzionare;

- ✦ una graduale applicazione delle penali secondo un meccanismo di progressione che consenta un semplice richiamo per violazioni lievi e penalità crescenti (es. dal 100% per la prima violazione al 300% dell'importo previsto per la terza violazione, ecc..) fino alla risoluzione del contratto in caso di reiterate inadempienze e/o responsabilità diretta in eventi di grave entità, nel rispetto delle disposizioni di cui al D.L. 12 aprile 2006 n. 163.

Per il raggiungimento di tali obiettivi è fondamentale il supporto che i Servizi dei Dipartimenti di Prevenzione della ASL possono dare nella valutazione dei requisiti tecnici di propria competenza.

7.2 INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEI PRODOTTI

Pasta

Deve essere di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo o pasta fresca speciale (ripiena). E' raccomandabile variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana. Per i bambini della scuola dell'infanzia dovranno essere previsti formati tagliati, ossia più piccoli rispetto al formato di pasta da offrire ai ragazzi delle scuole primarie (elementari) e secondarie di 1° grado (medie).

Nella scelta dei formati da proporre si devono favorire quelli di più diffuso uso locale.

La pasta cotta proposta al consumo:

- ▲ deve essere preferibilmente condita all'atto dell'utilizzo/somministrazione;
- ▲ deve essere servita alle temperature organoletticamente e gastronomicamente ottimali;
- ▲ deve presentare, all'atto del consumo, tutte le caratteristiche organolettiche derivanti da una cottura adeguata, con particolare riferimento alla consistenza.

Riso

Per il comune impiego, specie per le cucine annesse alla mensa, si consiglia l'uso dei risi nazionali: Arborio, Vialone ecc.. Per i pasti veicolati è da preferire il parboiled.

All'atto del servizio, alle temperature organoletticamente e gastronomicamente ottimali, devono essere adeguatamente apprezzabili tutte le caratteristiche organolettiche tipiche della preparazione: consistenza, colore, odore, sapore.

Pane

Il pane proposto deve presentare tutte le caratteristiche organolettiche derivanti dalla corretta produzione: consistenza, colore, odore, sapore.

Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato.

Valutare l'eventuale uso di pane integrale, ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con farina integrale o semintegrale, acqua e lievito.

Verdure, ortaggi

Hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi la frequenza di assunzione dovrà essere giornaliera; vanno utilizzate preferibilmente verdure di stagione, opportunamente variate, crude o cotte, o verdure surgelate (vedi voce "surgelati"). Per salvaguardare i nutrienti vanno cotte a vapore o in poca acqua.

Per favorire il consumo, non come imposizione ma come attrazione o soddisfazione dei piccoli utenti, si suggerisce di curare in generale la presentazione di dette preparazioni sia sotto l'aspetto gustativo ed olfattivo (adeguata cottura evitando le sovra-cotture, adeguato insaporimento ed aromatizzazione) che visivo (cura nel taglio e/o cubettatura e nell'accostamento, quando sono previste in forma mista). Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Frutta

Ha un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, quindi deve essere presente ogni giorno; va utilizzata preferibilmente frutta di stagione.

Anche la macedonia va preparata preferibilmente con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Bevande

Consigliabile utilizzare acqua potabile di rubinetto.

Aromi

Utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc..

Non devono essere utilizzate salse piccanti.

Sale ed estratti per brodo

Va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare, preferibilmente iodurato/iodato, in coerenza con le linee direttrici della campagna del Ministero della Sanità, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio.

L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità del sale impiegato.

Condimenti

Si consiglia l'utilizzo di olio extravergine di oliva (da utilizzarsi a crudo).

Si sconsiglia l'utilizzo di margarina, lardo, strutto, panna e maionese.

E' da incrementare l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche per insaporire i piatti.

Carne bovina fresca

Oggetto della Fornitura

La carne deve essere porzionata, priva di grasso e tolettata secondo arte, suddivisa come segue:

A) Scanello, rosa

- Noce, bordone di coscia, sottocoscio, rosa o tracoscio
- Culata, groppa, pezza, scamone, fetta
- Lacchetto, controgirello, fetta di mezzo, lucertolo, mozzicone o culatta

B) Campanello, nervetto o pesce, mozzicone o gamba

- Girello di spalla, fusello, bordone di spalla, soppello, sbordone
- Sfianco, pesce, stieppada, piccione

C) Muscolo anteriore e posteriore

- Geretto anteriore e posteriore
- Lanterna. muscolo posteriore o pulcio

D) Girello

E) Filetto

Tali carni devono provenire da animali allevati e macellati in Italia appartenenti alla categoria di "bovini adulti" e più precisamente provenire da animali maschi non castrati di età tra 18 e 24 mesi ed appartenenti a razze con particolari attitudine alla produzione di carne, con classifica almeno "R" e stato di ingrassamento di classe 2 (griglia CEE dei bovini).

La carne deve avere colore rosso vivo, odore tipico del prodotto fresco, assenza di odori e sapori estranei, ecchimosi, coaguli sanguigni e peli.

Deve essere etichettata e riportare tutte le informazioni di legge.

Carne suina fresca

Le carni suine devono essere di prima qualità conformi alla normativa vigente. La parte muscolare deve risultare di colore roseo uniforme, di forma rotondeggiante e priva di grossolane infiltrazioni adipose; il grasso di copertura deve essere scarso privo di ossidatura. Sono ammessi i tagli interi "rossi" di prima qualità, la lombata, il costato, il prosciutto di coscia e di spalla.

Salumi

I salumi da somministrare devono possedere le seguenti caratteristiche generali:

- ✦ avere un gusto di stagionatura naturale in relazione al tipo di prodotto richiesto per essere pronti all'uso;
- ✦ essere esenti da difetti anche lievi, di fabbricazione; essere confezionati con carni di buona qualità e comunque appropriate in relazione alle qualità richieste;
- ✦ essere di sapore gradevole e aromatizzati in giusta misura;
- ✦ essere rispondenti alle norme sanitarie vigenti sia per gli ingredienti che per gli additivi consentiti, nonché per l'etichettatura commerciale;

- ✦ essere privi di polifosfati aggiunti.

I salumi devono corrispondere alle seguenti caratteristiche particolari:

- ✦ Lonza cruda stagionata di 1° qualità: prodotto confezionato esclusivamente con muscoli della regione cervicale, ottenuti da suini di giusto peso; rifulato da grasso eccessivo; trattato secondo buona tecnica e con additivi consentiti dalle vigenti disposizioni di legge, con giusto peso di stagionatura comunque non inferiore ai 90 giorni.
- ✦ Mortadella di 1° qualità: prodotto senza polifosfati ed esaltatori di sapidità aggiunti. Confezionato con carne suina, con esclusione quindi di parti cartilaginee, di grassi secondari e di scarto, nonché, di trippe e cotenne. Le parti di grasso e di magro devono essere proporzionalmente distribuite; il prodotto deve avere colore naturale, profumo e buon sapore; pezzature attorno ai 9-10 Kg; additivi consentiti dalle vigenti disposizioni di legge; giusta e uniforme cottura senza orlatura evitando l'eccesso di pepe.
- ✦ Salame stagionato tipo "Milano" e "Fabriano" di 1° qualità: prodotto confezionato con carne suina di 1° qualità; di impasto compatto composto mediamente per il 30–35% di grasso e per il restante 65–70% di carne magra. Il prodotto deve avere sapore e odore caratteristici, assenza assoluta di punte di rancido (ossidazioni del grasso), stagionatura non inferiore a 60 giorni; sono ammessi i soli additivi consentiti dalle vigenti leggi.
- ✦ Prosciutto cotto di 1° qualità: prodotto senza polifosfati; di cottura uniforme. Deve avere carne di colore rosa chiaro, compatta; grasso bianco e sodo; assenza di difetti esterni e interni di fabbricazione; essere confezionato sottovuoto con carni di prima qualità, di sapore gradevole.
- ✦ Prosciutto di 1° qualità tipo Parma: peso tra i 7 e 9 Kg, con una stagionatura non inferiore a 10 mesi, al taglio colore uniforme tra il rosa ed il rosso inframezzato dal bianco del grasso, di sapore dolce e delicato poco salato, aroma fragrante e caratteristico, privo di additivi e di difetti interni ed esterni.
- ✦ Prosciutto di 1° qualità tipo Norcia: peso non inferiore a Kg 8,5, con una stagionatura non inferiore a 12 mesi, al taglio colore compatto dal rosa al rosso, profumo tipico leggermente speziato, di sapore sapido ma non salato, privo di additivi e di difetti interni ed esterni

Carni di pollame fresche

Le carni di pollame devono provenire da animali macellati da non più di 4 giorni e non meno di 12 ore.

- ✦ I polli dovranno essere sani ed apparire di regolare sviluppo, di buona conformazione ed in ottimo stato di nutrizione;
- ✦ i polli dovranno essere completamente eviscerati ed essere esenti da fratture, edemi, ematomi, ecchimosi; il dissanguamento dovrà risultare completo;
- ✦ il grasso esterno e di copertura dovrà essere distribuito in giusti limiti, non dovranno essere presenti ammassi adiposi nella regione perirenale ed in quella vertebrale;
- ✦ la pelle dovrà essere bianca, pulita, elastica e non distaccata, senza penne, plumole, ecchimosi, macchie verdastre, ecc.;
- ✦ la carne (muscoli scheletrici) dovrà apparire di colorito bianco-rosa o tendente al giallo, di buona consistenza non flaccida né infiltrata di sierosità.

Fesa e coscia di tacchino

La fesa e la coscia di tacchino fresca, di prima qualità, dovrà:

- ✦ provenire da animali sani in ottimo stato di nutrizione e conservazione;
- ✦ essere macellata da non oltre tre giorni e conservata a temperatura di refrigerazione; essere priva di ossa e di parti legamentose;
- ✦ avere buon colorito e buona consistenza;
- ✦ essere di gusto gradevole e tenera;
- ✦ non presentare caratteristiche organolettiche alterate.

Uova guscio

Devono essere di gallina di prima qualità. Dovranno essere:

- ⤴ di categoria "A", prodotte in condizioni igieniche ottimali, fresche e selezionate;
- ⤴ guscio: pulito, intatto
- ⤴ camera d'aria: altezza non superiore a 6 mm, immobile;
- ⤴ albume: chiaro, limpido, gelatinoso e privo di corpi estranei:
- ⤴ tuorlo: visibile alla speratura soltanto come ombatura, senza contorno apparente, che non si allontani sensibilmente dal centro dell'uovo in caso di rotazione di questo, esente da corpi estranei di qualsiasi natura;
- ⤴ odore: prive di odori estranei.

Le uova dovranno essere calibrate da 53/63 gr. standard, per un peso medio non inferiore a gr. 57; non devono aver subito alcun trattamento di conservazione, non essere refrigerate né pulite con un procedimento umido e secco.

Dovranno essere confezionate in piccoli e grandi imballaggi, muniti di fascette o dispositivi di etichettatura leggibili e marchiate secondo quanto previsto dalla normativa in vigore.

Il termine minimo di conservazione delle uova al momento del ricevimento, non deve essere inferiore a 15 giorni.

Formaggi e latticini

Tali prodotti DEVONO rispettare le seguenti caratteristiche:

- ⤴ essere di prima qualità commerciale e provenire esclusivamente da latte bovino fresco e intero, ad esclusione della ricotta che deve provenire da siero di latte vaccino;
- ⤴ conservare la morbidezza e la pastosità che sono tipiche della varietà;
- ⤴ essere etichettati secondo la normativa in vigore.

NON DEVONO:

- ⤴ essere eccessivamente maturi o bacati da acari né colorati all'interno e all'esterno;
- ⤴ essere trattati con materie estranee, allo scopo di conferire loro l'odore e il sapore di formaggi maturi;
- ⤴ presentare muffe esterne, ad eccezione di quelli erborinati (es. gorgonzola).

In particolare i formaggi da somministrare devono avere le seguenti caratteristiche:

Burro:

- ⤴ di prima qualità in confezioni sigillate, provenienti dalla centrifugazione di panna fresca, di odore e sapore gradevole, di color paglierino naturale, uniforme sia alla superficie che all'interno, non sofisticato con aggiunta di sostanze estranee o di grassi di qualsiasi natura, privo quindi di difetti che ne alterino il sapore, l'odore e l'aspetto.
- ⤴ il burro deve avere una percentuale di grasso non inferiore all'82%;
- ⤴ un indice di rifrazione a 35° compreso fra 44 e 46;
- ⤴ un numero di acidi volatili insolubili, compreso fra 28 e 31, un'acidità (espressa in acido oleico) massima di 0,50%;
- ⤴ deve essere fornito e conservato costantemente alla temperatura tra 0 e 4 C °.

Caciotta di mucca fresca:

Di ottima qualità e ricavata da latte vaccino; la pasta deve essere compatta con occhiatura scarsa distribuita nella massa, morbida, di colore bianco panna. Il gusto deve essere dolce (poco salata) e delicato.

Caciotta mista:

Di ottima qualità, ricavata da latte vaccino e da latte di pecora, non deve presentare difetti di sapore e di aspetto dovuti a fermentazioni anomale.

Parmigiano Reggiano:

Deve essere contrassegnato dal marchio di origine, del consorzio che tutela e sorveglia la produzione e il commercio del prodotto denominato “PARMIGIANO – REGGIANO” e deve rispondere ai requisiti previsti dalle normative nazionali e comunitarie vigenti.

Il Parmigiano Reggiano stagionato presenta le seguenti caratteristiche:

- il grasso minimo deve essere il 32% della sostanza secca e l'umidità del 29% con tolleranza di +/- 4;
- la pasta deve essere di colore da leggermente paglierino a paglierino;
- la pasta deve avere aroma e sapore caratteristici: fragrante, delicato, saporito ma non piccante;
- la struttura della pasta deve essere minutamente granulosa, con frattura a scaglia;
- deve presentare occhiatura minuta appena visibile;
- non deve presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause;
- non deve presentare difetti interni tipo occhiature della pasta dovuta a fermentazioni anomale o altro;
- non deve presentare difetti esterni tipo marcescente o altro;
- stagionatura non inferiore a 12 mesi e riportare dichiarazione riguardante il tempo di stagionatura;
- deve riportare sulla crosta il marchio a fuoco “Parmigiano Reggiano”.

Le confezioni devono riportare tutte le indicazioni previste dalla normativa in vigore in tema di etichettatura.

Grana Padano:

Formaggio semigrasso a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione, prodotto con coagulo ad acidità di fermentazione, da latte di vacca. Forma cilindrica, scalzo leggermente convesso o quasi diritto, facce piane, leggermente orlate.

Diametro: da 35 a 45 cm; altezza dello scalzo da 18 a 25 cm. con variazioni per entrambi, in più o in meno, in rapporto alle condizioni tecniche di produzione. Peso da 24 a 40 Kg. per forma. Nessuna forma deve avere peso inferiore a 24 Kg.. Marchiato, scelto, con almeno 18 mesi di stagionatura; colore della pasta bianco o paglierino, di aroma e sapore caratteristici (fragrante e delicato); occhiatura appena visibile; spessore della crosta da 4 a 8 mm. Grasso sulla sostanza secca: minimo 32%.

Emmenthal Bavarese:

Di prima qualità di Latte Vaccino Intero; stagionatura naturale di almeno 4 mesi; con percentuale di grasso non inferiore al 45%. Formaggio dal gusto dolce e consistente, prodotto esclusivamente con il miglior latte proveniente dalla Bavaria. La pasta, di colore giallo avorio, deve presentare consistenza morbida e occhiatura regolare.

Latte alimentare:

Latte a lunga conservazione UHT parzialmente scremato, omogeneizzato.

Mozzarella:

Deve essere di ottima qualità e di produzione fresca, ricavata dal latte vaccino. Deve avere colore bianco, pasta liscia e leggera, con pellicola esterna di poco più resistente della pasta, profumo e sapore intensamente lattico; deve risultare morbida al palato, immersa nel liquido di governo e senza conservanti.

Pecorino:

Formaggio a pasta intera o semidura, prodotto esclusivamente con latte di pecora intero, fornito in forme intere da 1 a 3 Kg di peso o in confezioni minori confezionate in film plastici sottovuoto.

Ricotta:

Ricavata dal siero di latte vaccino, di ottima qualità e di freschissima produzione; deve risultare morbida friabile e granulosa, relativamente spalmabile. Sapore fragrante, dolce e latteo. Colore bianco.

Robiola:

Di prima qualità, formaggio molle, di fresca produzione, non cotto, prodotto da latte vaccino, preferibilmente scremato, senza additivi. Deve risultare morbida, friabile e cremosa, spalmabile. Sapore fragrante, e caratteristico. Colore bianco.

Stracchino e Crescenza:

Di ottima qualità e di produzione fresca, ricavato dal latte vaccino intero; con odore e sapore dolce latteo; colore bianco/bianco avorio. La pasta deve essere morbida, cremosa ed avere buona spalmabilità.

La scadenza dei formaggi a pasta tenera, al momento del ricevimento non deve essere inferiore a 10 giorni.

La scadenza dei formaggi a pasta semi-dura, al momento del ricevimento non deve essere inferiore a 20 giorni.

Gelato:

Caratteristiche:

- ⤴ gli ingredienti principali, che devono essere dichiarati per ogni prodotto offerto, sono: latte intero o scremato, zucchero, burro o oli vegetali, panna, uova, yogurt, polpa di frutta, succo di frutta, addensanti, aromi naturali.
- ⤴ La preferenza è per prodotti con formulazione semplice dove figurino il numero minimo di additivi necessari alla buona tecnica industriale.
- ⤴ Si richiedono i seguenti gusti: crema, vaniglia, cioccolato, caffè, nocciola, frutta.
- ⤴ Le confezioni devono essere integre, etichettate secondo la normativa vigente e trasportate in condizioni igienico sanitarie ineccepibili alla temperatura max di -18' C.
- ⤴ Si richiedono confezioni in coppette da 50-60 g.

Surgelati

I prodotti surgelati devono rispettare i requisiti previsti dal D.lg. n. 110/92, in confezioni originali intatte. Nella presentazione del prodotto devono essere riportate tutte le indicazioni previste dalla normativa vigente.

Devono essere esclusi tutti i prodotti con comprovati segni di un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte esterna della confezione e di grumi all'interno.

Deve essere rispettata la catena del freddo. Il prodotto, una volta scongelato, non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le ventiquattrore.

I prodotti devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie, di consistenza non legnosa né spappolata.

I materiali a contatto con gli alimenti surgelati devono in ogni caso essere conformi alle disposizioni di Legge.

Pesce surgelato:

Il tessuto muscolare deve essere di colorito chiaro ed esente da soffusione di colorito marrone per formazione di metamioglobuline; i grassi non devono aver subito fenomeni ossidativi ed i tessuti superficiali devono essere esenti da bruciature da congelazione.

La glassatura dell'entità massima riporta per ogni singolo prodotto e con una tolleranza della stessa dell'ordine dell'8% - dovrà essere ottenuta con acqua pulita priva di corpi estranei.

Si richiedono prodotti accuratamente tolettati e privi di spine, cartilagini e pelle ed ottenuti da tagli anatomici interi; la pezzatura deve essere uniforme e non devono essere presenti ritagli.

I filetti devono essere surgelati singolarmente.

Elenco del pesce surgelato:

- § Code di Rospo surgelata, decapitata ed eviscerata - glassatura 20%
- § Filetti di Merluzzo surgelato - glassatura 12%
- § Filetti di Platessa surgelati - glassatura 12%
- § Palombo surgelato, eviscerato, spellato - glassatura 5%
- § Preparato per risotto ben assortito
- § Vongole, sgusciate surgelate

Verdure surgelate:

Le materie prime destinate alla produzione di verdure surgelate devono corrispondere ai requisiti previsti dalle leggi speciali e generali vigenti in materia di alimenti ed essere, in ogni caso, sane e in buone condizioni igieniche, atte a subire la surgelazione e tali che il prodotto finito risponda alle condizioni prescritte dalle norme di legge.

Esse devono essere in stato di naturale freschezza e non aver subito processi di congelamento che non siano strettamente richiesti dalle operazioni di surgelazione.

Elenco delle verdure surgelate:

Minestrone surgelato: il prodotto deve essere composto da undici tipi di verdure secondo le percentuali sottoindicate:

patate 15%, piselli 15%, carote 15%, fagiolini 13%, fagioli borlotti 9%, zucchine 9%, erbe 6%, pomodori 5%, porri 5%; verze 5%, sedano 3%

Le verdure impiegate, cubettate mm 10x10 (esclusi i piselli), devono essere di giusta maturazione, sane, brillanti, consistenti, non attaccate da parassiti e marciume, surgelate singolarmente, prive di corpi estranei e terrosità.

Minestrone di Legumi con Orzo: il prodotto deve essere composto da legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli), da orzo perlato e alcune verdure (sedano, cipolla, pomodoro, patate, erbe).

I legumi, le verdure e l'orzo perlato impiegati, devono essere di giusta maturazione, sane, brillanti, consistenti, non attaccate da parassiti e marciume, surgelate singolarmente, prive di corpi estranei e terrosità.

Bietola Surgelata: il prodotto, pulito e surgelato in blocchi da Kg. 2,500 deve essere sano, brillante di giusta maturazione, privo di foglie marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Carciofi a spicchi surgelati: il prodotto, pulito e surgelato in confezioni da Kg. 1 - Kg. 2,500 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di foglie marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Carote surgelate: il prodotto, pulito e surgelato in confezioni da Kg. 2,500 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di parti marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Cavolfiore surgelato: il prodotto, pulito, surgelato in confezioni da Kg. 1 - Kg. 2,500 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di parti marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Cicoria surgelata: il prodotto, pulito e surgelato in blocchi da Kg, 2,500 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di foglie marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Fagiolini fini surgelati: il prodotto destinato alla surgelazione deve avere colorazione omogenea, brillante, essere consistente, di giusta maturazione e surgelato singolarmente.

Melanzane surgelate: il prodotto, pulito e surgelato in confezioni da Kg. 1- Kg. 2, 00 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di parti marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Piselli fini surgelati: il prodotto deve essere sano, brillante, intero, di giusta maturazione, colore omogeneo, surgelato singolarmente, esente dai difetti previsti nelle specifiche Campden Internazionale. Il diametro dei piselli deve essere al massimo di mm 9,5. Grado tenderometrico massimo 105. Confezioni da Kg. 1 - Kg. 2,500.

Spinaci surgelati: il prodotto, pulito e surgelato in blocchi da Kg. 2,500 deve essere sano, brillante, di giusta maturazione, privo di foglie marce o attaccate da parassiti, con assenza di corpi estranei e terrosità.

Patate surgelate: devono risultare accuratamente mondate e pulite, non deve esserci presenza di solanina né malformazioni, assenza di corpi estranei, la consistenza deve risultare né legnosa, né troppo molle.

7.3 VALUTAZIONE QUALITATIVA DEI MENU'

L'efficacia preventiva del modello alimentare "mediterraneo" nei confronti delle malattie cronicodegenerative (obesità, malattia-cardiovascolare aterosclerotica, ipertensione, diabete, tumori) è stata ampiamente confermata nel corso degli anni dalla ricerca scientifica sia attraverso studi clinici che con studi di popolazione (1-5) e risulta correlata:

- ✦ a uno stile alimentare in cui prevale il consumo quotidiano "combinato" di alimenti rappresentativi della tradizione mediterranea come cereali poco raffinati, legumi, pesce, olio d'oliva, frutta fresca e secca, verdure (effetto cumulativo e/o sinergismo tra fattori protettivi), con una limitazione di carni rosse, latticini e zuccheri semplici;
- ✦ alla "durata" nel tempo di queste abitudini alimentari.

Nella *Figura 1* si riporta la piramide dell'alimentazione mediterranea, in una versione aggiornata applicabile dopo l'età di due anni.

Figura 1. Piramide dell'alimentazione mediterranea per l'età superiore a 2 anni



La qualità nutrizionale dei menù scolastici può essere valutata attraverso un sistema a punteggio⁷, che si riporta di seguito, recentemente messo a punto e utilizzato dal Servizio di Dietetica di Comunità dell'AUSL di Cesena per la programmazione di nuovi menù e per l'analisi di menù già in atto, al fine di individuare percorsi migliorativi. Tale strumento può ritornare utile anche per indagini nutrizionali di tipo epidemiologico. Il sistema di valutazione a punti viene applicato a menù scolastici settimanali, articolati in cinque pranzi e il punteggio è calcolato in base al "grado di aderenza" a una tabella mediterranea ideale.

Calcolo del punteggio attribuibile

A. Sono prese in considerazione 10 categorie di alimenti: cereali integrali o semintegrali, legumi, pesce, carne e/o prosciutto, formaggi, uova, verdure crude e/o cotte, frutta fresca e/o secca, grassi da condimento, dolci.

Per ciascuna categoria il punteggio viene valutato in base alla frequenza settimanale nei cinque pranzi consumati a scuola, e lo score varia da 0 a 10:

- ✦ 10 = punteggio buono
- ✦ 7 = punteggio soddisfacente
- ✦ 4 = punteggio insufficiente

⁷ *Mediterranean school menu: a qualitative evaluation through a point system*

Quaderni acp 2005; 12(2): 53-55

L'articolo sottolinea l'efficacia preventiva dello stile alimentare mediterraneo simbolicamente rappresentabile in una nuova piramide alimentare e il ruolo chiave educativo delle istituzioni nel promuovere precocemente, attraverso i menù scolastici, sane abitudini. Viene presentato un inedito sistema di valutazione qualitativa a punteggio delle tabelle dietetiche scolastiche, onde rilevare valenze e criticità e attuare eventuali percorsi migliorativi nell'ambito delle mense scolastiche

▲ 1 = punteggio scarso

▲ 0 = punteggio molto scarso

Uno stesso alimento può comparire con frequenze settimanali diverse se i menù sono articolati in più settimane: ad esempio il pesce, in un menù articolato in quattro settimane, può comparire una volta alla settimana in due diverse settimane e due volte alla settimana nelle altre due. In tal caso il punteggio medio risultante sarà $7+7+10+10 = 34:4 = 8,5$. Se invece comparisse due volte alla settimana in tutte le settimane il punteggio sarebbe $10+10+10+10 = 40:4 = 10$.

Lo score per ciascuna categoria di alimenti viene valutato come segue:

1. CEREALI INTEGRALI O SEMINTEGRALI: almeno una tipologia come pasta, pane o cereali in chicchi:

≥ 3 volte/sett = 10 punti

1 – 2 volte/sett = 7 punti

0 volte/sett = 4 punti

2. LEGUMI

a) come ingrediente proteico principale di “piatto unico” in associazione a cereali (es. pasta e fagioli):

> 1 volta/sett = 10 punti

1 volta/sett = 7 punti

0 volte/sett = 0 punti

b) come ingrediente proteico non prevalente del pasto (es. minestrone o insalata mista con legumi, pasta con piselli), la valutazione aggiuntiva è:

≥ 1 volta/sett = 3 punti

NOTA: se in una settimana compaiono una volta pasta e fagioli (7 punti) e una volta pasta e piselli (3 punti), il punteggio complessivo è = 10 punti.

3. PESCE

≥ 2 volte/sett = 10 punti

1 volta/sett = 7 punti

0 volte/sett = 0 punti

4. CARNE E/O PROSCIUTTO/BRESAOLA come secondo piatto o come primo piatto al ragù di carne:

1 volta/sett = 10 punti

2 volte/sett = 7 punti

(se 1 volta carne rossa e 1 volta carne bianca = 4 punti)

(se 2 volte carne rossa o 1 volta carne rossa + 1 volta prosciutto e/o bresaola > 2 volte / sett = 0 punti)

5. FORMAGGI come secondo piatto o come ingrediente principale di un primo piatto di pasta con formaggi a medio-alto contenuto lipidico e proteico (es. ravioli ripieni al formaggio con olio e parmigiano o pasta ai quattro formaggi):

1 volta/sett = 10 punti

2 volte/sett = 7 punti

> 2 volte/sett = 0 punti

6. UOVA come secondo piatto o nel primo piatto come ingrediente di pasta all'uovo:

| | |
|------------------|----------|
| 1 volta/sett = | 10 punti |
| 2 volte/sett = | 7 punti |
| > 2 volte/sett = | 0 punti |

7. VEDURE CRUDE E/O COTTE (escluse patate)

| | |
|--------------------|----------|
| 5 volte/sett = | 10 punti |
| 3 - 4 volte/sett = | 7 punti |
| < 3 volte/sett = | 0 punti |

8. FRUTTA FRESCA e/o SECCA

| | |
|--------------------|----------|
| 5 volte/sett = | 10 punti |
| 3 - 4 volte/sett = | 7 punti |
| < 3 volte/sett = | 0 punti |

9. GRASSI DA CONDIMENTO

impiego esclusivo di olio extravergine di oliva o mono-seme:

| | |
|----------------|----------|
| 5 volte/sett = | 10 punti |
| 4 volte/sett = | 7 punti |

burro:

- come ingrediente di primo o secondo piatto: = 0 punti
- come ingrediente in dolciumi:

| | |
|-----------------|---------|
| 1 volta/sett = | 3 punti |
| >1 volta/sett = | 0 punti |

10. DOLCIUMI

| | |
|------------------|----------|
| 0 volte/sett = | 10 punti |
| 1 volta/sett = | 7 punti |
| > 1 volta/sett = | 1 punto |

B. Il punteggio massimo comprensivo delle 10 categorie di alimenti presi in considerazione è = 100.

Si ritiene soddisfacente un punteggio finale complessivo $\geq 70/100$. Punteggi inferiori a 70 indicano il bisogno di verifiche migliorative più o meno profonde e più o meno gradualmente in funzione delle risorse e dei vincoli del contesto locale che vanno valutati in ogni singola realtà.

A fianco del punteggio complessivo viene riportata una formula codificata che esprime i singoli punteggi da 0 a 10 per ognuna delle 10 categorie di alimenti considerati:

- **Cereali = CE**
- **Legumi = L**
- **Pesce = P**
- **Carne = CA**
- **Formaggi = FO**
- **Uova = U**
- **Verdure = V**
- **Frutta = FR**
- **Grassi da condimento = GC**
- **Dolciumi = D**

Valutazione a punti dei menù presenti nelle Linee di indirizzo

| ISTITUTO E N° SETTIMANE | STAGIONE/I | PUNTEGGIO TOTALE |
|---|---------------------------------------|-------------------------|
| Menu 2.1 - Nido 12-36 mesi su 4 settimane | Inverno (Ottobre, Dicembre, Febbraio) | 78 |
| Menu 2.1 - Nido 12-36 mesi su 4 settimane | Inverno (Novembre, Gennaio, Marzo) | 78,5 |
| Menu 2.2 - Nido 12-36 mesi su 4 settimane | Estate | 79,25 |
| Menu 2.3 - Nido 12-36 mesi su 5 settimane | Autunno-Inverno | 79,6 |
| Menu 2.4 - Nido 12-36 mesi su 5 settimane | Primavera-Estate | 80,6 |
| Menu 2.5 - Nido 12-36 mesi su 12 settimane | Autunno-Inverno | 85,5 |
| Menu 2.6 - Nido 12-36 mesi su 12 settimane | Primavera-Estate | 85,33 |
| Menu 2.7 – Materna, Elementare e Media su 5 settimane | Autunno-Inverno | 81 |
| Menu 2.8 - Materna, Elementare e Media su 5 settimane | Primavera-Estate | 80 |
| Menu 2.9 - Materna, Elementare e Media su 12 settimane | Autunno-Inverno | 86,01 |
| Menu 2.10 - Materna, Elementare e Media su 12 settimane | Primavera-Estate | 86,31 |

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E

Bibliografia

- Berenson GS, Srinivasan SR, Bao W, et al. Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. *The Bogalusa heart study. N Engl J Med* 1998;338:1650-6.
- European Food Information Council (EUFIC). *10 Tips to healthy eating*, 2012.
- Hu FB, Willet WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease *JAMA* 2002;288:2569-78.
- Iaia M. Linee guida nutrizionali nella ristorazione scolastica in *Atti Convegno: Alimentarsi con stile. Cesena, 7 dicembre 2004.*
- Iaia M. Mensa scolastica "mediterranea" - Valutazione qualitativa a punteggio. *Quaderni acp* 2005; 12(2): 53-55.
- Iaia M. Promozione della salute del bambino attraverso l'alimentazione mediterranea. *Relazione presentata al Seminario "Mi pappo...tutto? La qualità della ristorazione scolastica: un obiettivo comune". Cesena, 11 ottobre 2003.*
- Istituto Europeo di Oncologia, *Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia*, 2008.
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), *Linee guida per una sana alimentazione italiana; Revisione 2003.*
- Ministero della Salute, *Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica*, 2010
- Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Geneve 2003.*
- Reports of Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation on: *Human Energy Requirements, 2004; Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition, 2007; Fats and fatty acids human nutrition, 2010; Carbohydrates in human nutrition, 1998; Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition, 2004.*
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e di Energia (LARN) per la popolazione italiana, Revisione 2012, sintesi prefinale.*
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). *Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN), Revisione 1996.*
- Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, et al. Adherence to a mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med* 2003;348:2599-608.
- WHO Regional Office for Europe - *Programme for Nutrition and Food Security, Food and nutrition policy for schools, A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region, Copenhagen 2006.*
- Willet WC, Stampfer MJ. *La nuova piramide. Le Scienze* 2003;414:47-53.

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E

ALLEGATI

Allegato 1) MODELLO INVIO MENÙ ADOTTATO

Al Responsabile del
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN
Azienda USLUMBRIA
Via.....
.....

OGGETTO: Invio menù adottato per ristorazione scolastica.

Il/la sottoscritto/a nella sua qualità di:
..... della Ditta/Ente
.....
con sede legale inProv.(.....),Via/P.zza
..... n ° Partita IVA
tel.e-mailfax.....

INVIA

il/i menù adottato/i per la RISTORAZIONE SCOLASTICA anno scolastico ____/____

la/e dieta/e speciale/i per :

.....

.....

anno scolastico ____/____

per la/e sede/i

.....

.....

Data _____

Firma _____

SI RICORDA CHE LE ATTUALI LINEE DI INDIRIZZO DI RIFERIMENTO SONO:
"LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" Allegato alla DGR n. ____ del ____
(Utilizzare gli schemi menu specifici per fasce d'età).

Il menù scelto per le diverse realtà collettive dovrà essere inviato, a cura dell'Amministrazione Comunale o della Direzione degli Istituti privati, **al SIAN per l'acquisizione agli atti.**

Si precisa che non viene rilasciata formale approvazione dei menù, **ma inviata comunicazione scritta solo in caso di parere non favorevole per non conformità alle Linee di indirizzo**

Allegato 2) MODELLO RICHIESTA VALIDAZIONE MENÙ ASILO NIDO

Al Responsabile del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN Azienda USLUMBRIA Via.....

OGGETTO: Richiesta validazione menù

Il/la sottoscritto/a nella sua qualità di:della Ditta/Ente..... con sede legale inProv. (.....), Via/P.zza n ° Partita IVA n°..... tel. e-mail fax.....

CHIEDE

- per la SCUOLA D'INFANZIA Via/P.zza Comune Prov. (.....)
• per le SCUOLE D'INFANZIA del Comune di.....

LA VALIDAZIONE

[] del/i menù allegato/i anno scolastico ____ / ____
[] della/e dieta/e speciale/i per: anno scolastico ____ / ____

Comprensivi di relative grammature e ricettario.

Data _____

Firma _____

PGIC809009 - A3419AD - REGISTRO PROTOCOLLO - 0005888 - 28/09/2022 - V.6 - E

Allegato 3) LE 12 REGOLE PER UNO STILE DI VITA SANO PER BAMBINI E RAGAZZI⁸

- 1. Il cibo è divertente...goditelo in compagnia!**
- 2. La colazione è un pasto molto importante**
- 3. Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute**
- 4. Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati (pane, pasta, riso...)**
- 5. Mangia frutta e verdura di stagione e locali ad ogni pasto e per un gustoso spuntino!**
- 6. Troppi grassi non fanno bene alla tua salute; preferisci olii vegetali insaturi (olio extravergine d'oliva)**
- 7. Le carni grasse e i derivati dovrebbero essere sostituiti con carne magra, carne bianca, legumi, pesce e uova**
- 8. Ecco la merenda! Mangia regolarmente e scegli tante merende diverse**
- 9. Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza, soprattutto acqua**
- 10. La dieta migliore è povera di sale**
- 11. Abbi cura dei tuoi denti! Lavali dopo ogni pasto**
- 12. Fai attività fisica tutti i giorni**

N.B.: È importante che ogni regola sia considerata non isolata, ma integrata alle altre.

1. Il cibo è divertente...goditelo in compagnia!

Mangiare con la famiglia e gli amici a casa o a scuola è un bel modo di godersi il cibo. E' curioso vedere cosa scelgono gli altri da mangiare, quali sono i loro gusti e le loro abitudini. Che cosa mangiano i tuoi amici? Assaggi cibi diversi ogni giorno? Torniamo ora al nostro piatto, a pranzo e a cena. Quanti tipi di frutta e verdura riesci a contare?

I bambini dovrebbero imparare le tecniche di manipolazione e preparazione degli alimenti, sulla base dei principi di una cucina sana e sicura. I ragazzi dovrebbero inoltre imparare anche qualcosa in più sulle tecnologie alimentari (processi di produzione, trasformazione e cottura).

Tutte le classi d'età devono comprendere l'importanza di un'alimentazione sana.

2. La colazione è un pasto molto importante

Come le automobili, gli autobus ed i treni che non possono funzionare senza carburante, anche il nostro corpo ha sempre bisogno di energia e, dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso.

Quindi, che tu stia andando a scuola o ti stia divertendo nel tempo libero, incomincia la giornata con una buona colazione.

3. Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute

Ogni giorno, per essere in forma, hai bisogno di 40 diversi nutrienti, ad esempio vitamine, minerali e antiossidanti. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le tue scelte quotidiane. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, quindi non devi rinunciare alle cose che ti piacciono di più. Il modo migliore per assicurarti un'alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno.

4. Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati

La maggior parte delle persone non mangiano abbastanza carboidrati complessi, come pasta, riso, pane, patate e cereali. Quasi metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da questi alimenti quindi è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto. Prova il pane, la pasta e altri cereali integrali per avere fibre in più. Hai mai provato a fare il pane? È divertente e ha un ottimo profumo.

5. Mangia frutta e verdura di stagione e locali ad ogni pasto e per un gustoso spuntino!

È nella frutta e nella verdura che si trovano vitamine, minerali e fibre che per noi sono indispensabili. Dovremmo cercare di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno. Per esempio: con una spremuta al mattino, un frutto come merenda e sempre frutta e verdura ad ogni pasto avrai fatto il pieno. Quante varietà diverse di frutta e verdura puoi contare al supermercato? Prova nuove varietà.

⁸ Le 12 Regole per uno stile di vita sano per bambini e ragazzi dell'European Food Information Council (EUFIC)-2012 sono state integrate con il dodecalogo per una sana alimentazione in età evolutiva (bambini e adolescenti) del WHO Regional Office for Europe (Linee Guida per la politica alimentare e nutrizionale per le scuole, Copenhagen 2006, adattato da WHO 2000).

6. Troppi grassi non fanno bene alla tua salute

Mangiare spesso cibi grassi, anche se gustosi (come salse, fritti, salumi e patatine fritte) non è sempre un bene per il tuo organismo. Anche i grassi alimentari, come burro e margarina, vanno mangiati con moderazione. Anche se abbiamo bisogno di grassi per completare la nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi e rischiare di perdere l'equilibrio.

7. Le carni grasse e i derivati dovrebbero essere sostituiti con carne magra, carne bianca, legumi, pesce e uova

Le carni grasse e i derivati (carni rosse tipo vitello o maiale, insaccati tipo salame, salsicce, wurstel e mortadella) dovrebbero essere consumati non più di una volta alla settimana e andrebbero sostituiti con carne magra e carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), legumi, pesce e uova. I grassi di origine animale sono per la maggior parte saturi e di questi ne servono solo piccole quantità per soddisfare i nostri fabbisogni nutrizionali. Dovrebbero essere selezionati i tagli più magri e tutto il grasso visibile andrebbe rimosso.

8. Ecco la merenda! Mangia regolarmente e scegli tante merende diverse

Anche se fai pasti regolari durante il giorno, ci saranno dei momenti durante la giornata in cui sentirai fame, specialmente se fai molta attività fisica. Gli snack possono tappare il buco, ma non devono sostituire i pasti. Hai a disposizione moltissimi tipi di "fuori pasto". Potresti scegliere yogurt, un po' di frutta fresca o secca, verdura a gambo, ad esempio carote e sedano, noci o gallette di riso oppure una fetta di pane dolce alla frutta o del pane con formaggio. In altre occasioni potresti preferire patatine e merendine, una barretta di cioccolato, una fetta di torta o biscotti. Qualunque sia la merenda che ti piace, ricordati di variare spesso per mantenere bilanciata la tua dieta.

9. Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza, soprattutto acqua

Lo sapevi che più della metà del tuo peso consiste in liquidi? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno. È particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica: bere molto ti impedisce di disidratarti. Di solito ma non sempre te lo dice il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale, naturale o aromatizzata, gassata o liscia. Anche succhi di frutta, tè, bibite, latte e altri tipi di bevande vanno bene di tanto in tanto.

10. La dieta migliore è povera di sale

L'apporto totale giornaliero di sale dovrebbe essere limitato infatti, il sale è incluso anche in molti tipi di pane e nei prodotti confezionati e conservati, come: cibi affumicati, in salamoia/marinati, sott'olio, sott'aceto, cibi precotti, prodotti in scatola, cibi pronti al consumo, quindi andrebbero consumati raramente e in piccole quantità. È opportuno ridurre anche la quantità di sale aggiunto durante la preparazione e la cottura degli alimenti; è bene sostituirlo con erbe aromatiche e spezie, che aggiungono anche sapori e aromi piacevoli! È fondamentale utilizzare il sale iodato, soprattutto in Umbria, dove la carenza di iodio è molto diffusa.

11. Abbi cura dei tuoi denti! Laval dopo ogni pasto

Lavati i denti dopo ogni pasto. Mangiare cibi con zucchero e amido (es. dolci, caramelle, merendine, biscotti, bevande zuccherine) troppo spesso durante la giornata può essere causa di carie. Non mangiucchiare e sorseggiare tutto il giorno! Le gomme da masticare senza zucchero possono contribuire a mantenere sani i tuoi denti. Comunque, il modo migliore per mantenere un bel sorriso è di lavarsi i denti dopo ogni pasto con un dentifricio al fluoro. E dopo averli lavati la sera, non mangiare più niente e non bere altro che acqua!

12. Fai attività fisica tutti i giorni

Così come una bicicletta può arrugginarsi se non viene utilizzata per un periodo lungo, anche i nostri muscoli e le nostre ossa devono essere tenuti in movimento. L'attività fisica serve a mantenere sano il tuo cuore e forti le tue ossa. Può anche essere molto divertente. Cerca di fare un po' di movimento ogni giorno: potresti andare a piedi a scuola o correre per le scale. Anche giocare a saltare la corda o a calcio nell'intervallo è un buon sistema per allenare un po' il corpo. Se poi vuoi fare uno sport, il nuoto è uno di quelli che aiuta di più a mantenersi in forma. È opportuno quindi ridurre il tempo trascorso passivamente davanti a TV e videogiochi per mantenere un peso corporeo entro i limiti raccomandati.

REPUBLICA ITALIANA

BOLLETTINO UFFICIALE

DELLA



Regione Umbria

SERIE GENERALE

PERUGIA - 14 maggio 2014

DIREZIONE REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE PRESSO PRESIDENZA DELLA GIUNTA REGIONALE - P E R U G I A

PARTE PRIMA

Sezione II

ATTI DELLA REGIONE

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 3 febbraio 2014, n. 59.

Approvazione “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica”.

PARTE PRIMA

Sezione II

ATTI DELLA REGIONE

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 7 febbraio 2014, n. 59.

Approvazione “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica”.

LA GIUNTA REGIONALE

Visto il documento istruttorio concernente l'argomento in oggetto e la conseguente proposta della Presidente Catuscia Marini;

Preso atto:

- a) del parere favorevole di regolarità tecnica e amministrativa reso dal responsabile del procedimento;
- b) del parere favorevole sotto il profilo della legittimità espresso dal dirigente competente;
- c) della dichiarazione del dirigente medesimo che l'atto non comporta oneri a carico del bilancio regionale;
- d) del parere favorevole del direttore in merito alla coerenza dell'atto proposto con gli indirizzi e gli obiettivi assegnati alla Direzione stessa;

Vista la legge regionale 1 febbraio 2005, n. 2 e la normativa attuativa della stessa;

Visto il regolamento interno di questa Giunta;

A voti unanimi espressi nei modi di legge,

DELIBERA

1) di fare proprio il documento istruttorio e la conseguente proposta dell'assessore, corredati dei pareri prescritti dal regolamento interno della Giunta, che si allegano alla presente deliberazione, quale parte integrante e sostanziale, rinviando alle motivazioni in essi contenute;

2) di approvare, per quanto esposto nel documento istruttorio, le “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica” - di cui all'allegato A, parte integrante e sostanziale del presente provvedimento, che rappresentano uno strumento volto a garantire l'applicazione di standard nutrizionali finalizzati a migliorare la qualità degli alimenti offerti e somministrati nelle scuole sul territorio regionale, ridurre la diffusione di alimenti e bevande non salutari, favorire l'adozione di uno stile alimentare sano;

3) di stabilire che le indicazioni sui menù destinate ai gestori delle mense scolastiche sono da considerare vincolanti per i “Nidi d'infanzia”, per i quali è necessaria l'approvazione da parte dello stesso Servizio igiene alimenti e nutrizione del Dipartimento di Prevenzione delle Aziende USL dell'Umbria, ai sensi della legge regionale n. 30 del 22 dicembre 2005;

4) di dare atto che, per le altre scuole, l'adozione dei menù contenuti nelle linee di indirizzo allegate dà la possibilità di disporre di menù, già approvati dall'Azienda sanitaria di competenza, adeguati alle caratteristiche dell'utenza in termini di età e di fabbisogno energetico e nutrizionale, che possono essere adottati dandone una semplice comunicazione ai suddetti Servizi igiene alimenti e nutrizione delle Aziende USL;

5) di dare atto altresì che, nel caso in cui le scuole abbiano adottato un proprio menù, possono inviarlo all'Azienda sanitaria di competenza che risponderà con una comunicazione scritta solo in caso di parere non favorevole per non conformità alle Linee di indirizzo suddette;

6) di pubblicare il presente atto nel *Bollettino Ufficiale* della Regione Umbria.

La Presidente
MARINI

(su proposta della Presidente Marini)

DOCUMENTO ISTRUTTORIO

Oggetto: **Approvazione “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica”.**

Dai dati rilevati a livello nazionale e regionale attraverso i sistemi di sorveglianza attivi quali “PASSI” e “OKkio alla Salute” risulta sempre più urgente, al fine di ridurre uno dei principali determinanti delle malattie croniche non

trasmissibili, la pianificazione di interventi volti a favorire, tra l'altro, l'utilizzo di menù bilanciati sotto il profilo del contenuto energetico: in questa ottica la ristorazione scolastica viene individuata come uno spazio strategico per promuovere corretti comportamenti alimentari fin dall'infanzia.

La ristorazione scolastica, infatti, proprio perché è rivolta ad una fascia di utenti particolarmente vulnerabili e coinvolge molte strutture pubbliche e private, deve rispondere ad alcuni requisiti considerati fondamentali: garantire qualità nutrizionale e sicurezza degli alimenti e svolgere contemporaneamente un ruolo educativo nei confronti delle famiglie contribuendo alla promozione di sane scelte alimentari.

Il coinvolgimento delle Scuole e dei Comuni è già stato attivato nelle Az. USL della regione Umbria che, nell'ottica del Programma nazionale "Guadagnare Salute", hanno costituito al loro interno le "reti" aziendali per la promozione della salute ed hanno già avviato, all'interno dei Piani Aziendali per la Promozione della Salute, diversi progetti che prevedono una fattiva collaborazione con la Scuola e i Comuni, grazie anche alla sottoscrizione di numerosi protocolli d'intesa finalizzati alla promozione di stili di vita sani (attraverso interventi di promozione dell'attività fisica e di una sana alimentazione).

Inoltre i Servizi di igiene alimenti e della nutrizione (SIAN) delle Az. USL dell'Umbria, coordinati dal Servizio Prevenzione, sanità veterinaria e sicurezza alimentare della Direzione Salute e coesione sociale, a partire dal lavoro svolto da un gruppo di professionisti, interno della ex Azienda USL 2, che aveva delineato le procedure da seguire nell'ambito degli interventi nutrizionali per la ristorazione scolastica ed elaborato precise indicazioni per le Scuole e per i Soggetti/Enti che gestiscono le mense scolastiche, hanno messo a punto delle vere e proprie linee di indirizzo per la ristorazione scolastica.

Il documento risultato da questo lavoro viene allegato alla presente deliberazione e comprende:

- l'analisi del contesto di riferimento (abitudini alimentari, attività fisica svolta, stato ponderale dei bambini umbri e del resto del Paese all'età di 8 anni);
- l'illustrazione delle competenze rispetto alla materia che ciascuno dei portatori di interesse coinvolti possiede (Comune, Servizi IAN, Gestori delle mense e Commissioni mense);
- le indicazioni e i criteri per la formulazione dei menù per la ristorazione scolastica per la scuola dell'infanzia, per le scuole primarie, per le secondarie di I e II grado, con relative tabelle dietetiche consigliate;
- le indicazioni per alcune diete speciali;
- alcune indicazioni per organizzare e gestire il servizio di mensa, per definire il capitolato d'appalto anche in base alle caratteristiche merceologiche dei prodotti;
- alcuni suggerimenti per i genitori finalizzati alla preparazione dei pasti in famiglia, così da completare con il pasto serale il fabbisogno nutrizionale di bambini o ragazzi;
- i modelli da utilizzare per richiedere ai SIAN l'elaborazione di diete speciali, dare comunicazione dell'adozione dei menù presenti nella linea di indirizzo o per chiedere la validazione di quelli alternativi adottati.

I menù contenuti nel documento sono articolati per settimane e diversificati in base alle età degli scolari e alle diverse stagioni dell'anno; stati quindi sperimentati nei diversi ordini e gradi di scuola presso il Centro internazionale Montessori di Perugia e alcune preparazioni anche presso l'Università dei Sapori di Perugia.

Inoltre, poiché i menù scolastici prevedono solo il pasto principale, al fine di garantire un adeguato bilanciamento della giornata nutrizionale dei bambini e dei ragazzi, sono stati elaborati specifici suggerimenti per il pasto serale e per gli spuntini (preparazione dei piatti consigliati e indicazioni quantitative per fascia di età) che le Scuole dovranno mettere a disposizione dei genitori.

Le quantità degli alimenti, riportate in tabella, devono comunque essere intese come orientative, ogni bambino infatti risponde ad una propria omeostasi interna che regola, in condizioni di normalità, anche l'energia assunta giornalmente con i cibi. È evidente che si dovrà porre maggiore attenzione in tutte quelle situazioni in cui la curva di crescita risultasse patologica per eccesso o per difetto e, comunque, in questi ultimi casi, è utile il confronto con il proprio pediatra di libera scelta o medico di medicina generale.

Infine pare importante sottolineare che le linee di indirizzo allegate non hanno la pretesa di coprire l'intera gamma delle problematiche connesse con la somministrazione di cibo a scuola, come per esempio quelle relative alla garanzia di sicurezza e salubrità degli alimenti forniti, comunque legate al rispetto della normativa vigente, ma si collocano in un lungo percorso, da anni avviato in Umbria, con l'obiettivo di promuovere l'adozione, in tutte le età (bambini, ragazzi, adulti, anziani), di stili di vita salutari in cui l'alimentazione è solo uno dei fattori che concorrono a rendere facili le scelte più corrette per la salute, attraverso la collaborazione di istituzioni diverse.

Si propone pertanto alla Giunta regionale di:

Omissis

(Vedasi dispositivo deliberazione)