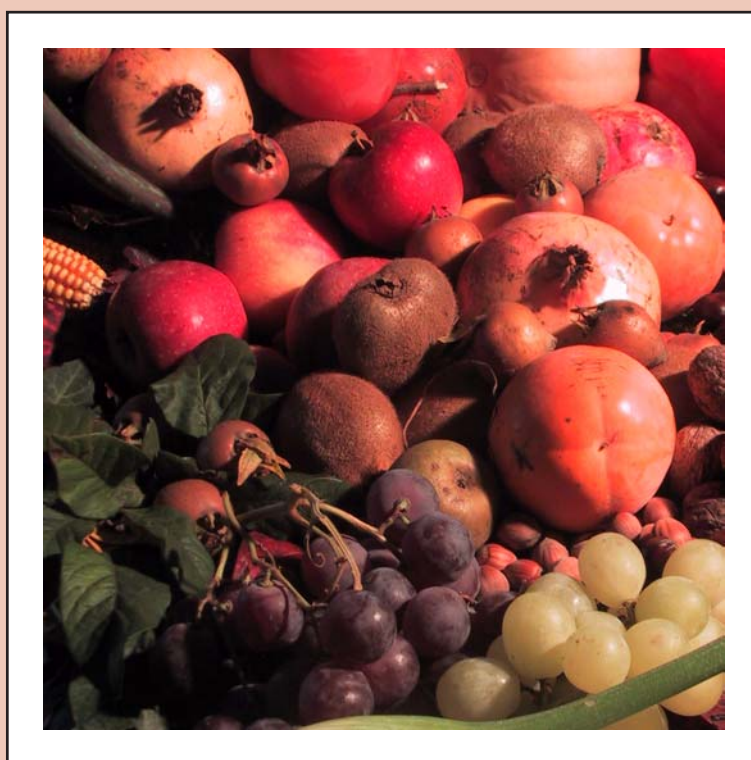


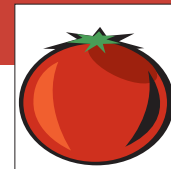
COME TRADURRE GLI APPORTI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER L'ETÀ EVOLUTIVA NEI MENU' DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Dalla teoria alla pratica

**a cura
del gruppo di lavoro**





Abbiamo illustrato nelle sezioni precedenti l'importanza che riveste per il nostro organismo un "giusto" apporto -sia qualitativo che quantitativo- di nutrienti. Dato questo principio generale, è importante sottolineare e ribadire che i più recenti studi scientifici sono concordi nel sottolineare l'importanza di un corretto apporto proteico.

Nell'elaborare un menù settimanale corretto ed equilibrato è essenziale evitare un eccessivo introito di proteine e, contemporaneamente, garantire che l'apporto totale di tale nutriente sia ripartito al 50% tra proteine animali e vegetali. Nel calcolo della quota proteica del menù devono essere considerati tutti gli alimenti: sia quelli più ricchi di proteine (come legumi, pesce, carne, uova, formaggi), che quelli in cui le proteine sono contenute in percentuali più basse e variabili, (come ad esempio cereali e altri vegetali). Tutte le diverse portate del menù devono quindi essere considerate e valutate.

I primi piatti

I primi piatti possono essere a base di cereali sia in chicchi che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, cous-cous, crostini di pane, ecc...)

Nella nostra realtà locale i cereali e loro derivati, di norma, sono utilizzati in forma raffinata; per incrementare l'apporto di fibre se ne raccomanda invece l'uso in forma integrale o semiintegrale.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare anche in misura apprezzabile, a seconda della quantità e della tipologia degli ingredienti presenti. Si rende pertanto opportuno differenziarli in base al contenuto proteico: primi piatti a basso, medio o elevato contenuto proteico secondo le "grammature di riferimento" riportate nell'allegato 4.2.

- **Primi piatti a basso contenuto proteico** (vedi tabella 4.1)

Sono considerati primi piatti a "basso contenuto proteico" quelli costituiti da:

- cereali e/o loro derivati combinati con sughi a base di verdura o brodi.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a secondi piatti ad "elevato contenuto proteico" quali legumi, pesce, carne, uovo o formaggio (vedi tabella 4.4).

- **Primi piatti a medio contenuto proteico** (vedi tabella 4.2)

Sono considerati primi piatti a "medio contenuto proteico" quelli costituiti da:

- passati o minestre di legumi con cereali e/o derivati e/o pasta all'uovo
- cereali e/o loro derivati conditi con sughi a base di legumi, carne, pesce o latticini
- pasta all'uovo condita con sughi a base di verdura.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a secondi piatti a "medio contenuto proteico" (vedi tabella 4.4).

- **Primi piatti a elevato contenuto proteico** (vedi tabella 4.3)

Sono considerati primi piatti ad "elevato contenuto proteico" quelli costituiti da:

- cereali, pasta di semola e all'uovo, variamente combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico.

E' consigliabile che tali piatti non siano associati a secondi piatti proteici, ma solo a verdure crude e/o cotte in quanto piatti unici.

N.B. è opportuno che:

- a) passati o minestre di verdura siano previsti almeno 1 volta la settimana
- b) primi piatti "in bianco", siano previsti non più di una volta la settimana
- c) il piatto unico sia previsto almeno 1 volta a settimana privilegiando l'associazione di cereali e legumi.



I secondi piatti

La scelta dei secondi piatti sarà modulata in modo da integrarsi con le altre portate per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di macro e micronutrienti.

- **Secondi piatti a elevato contenuto proteico** (vedi tabella 4.5)

Sono considerati secondi piatti ad “elevato contenuto proteico” quelli rappresentati dalle categorie:

- legumi, pesce, carne, uovo, formaggio.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a primi piatti a “basso contenuto proteico” (vedi tabella 4.1).

- **Secondi piatti a medio contenuto proteico** (vedi tabella 4.4)

Sono considerati secondi piatti a “medio contenuto proteico” quelli rappresentati da:

- ricette “a base di verdura e formaggio” e “a base di cereali, verdura e formaggio”.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a primi piatti a “medio contenuto proteico” (vedi tabella 4.2).

Frequenza dei gruppi proteici

I pranzi della refezione scolastica sono al massimo 5 nell'arco di una settimana; si è comunque ritenuto opportuno procedere in base ad uno schema che tenga conto anche della comune tipologia dei pasti consumati al di fuori della mensa scolastica. Lo schema che segue definisce le frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici:

Frequenze settimanali raccomandate per diversi gruppi proteici

	FREQUENZA SETTIMANALE	FREQUENZA CALCOLATA SU 5 PRANZI DI REFEZIONE SCOLASTICA
Legumi	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte
Pesce	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte (raccomandato)
Carne	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte
Uova	1-2	Da 0 a 1 volta
Formaggio	1-2	Da 0 a 1 volta

Dallo schema generale sopra indicato, si possono così ricavare possibili alternanze fra le diverse categorie di alimenti nei 5 pranzi di ristorazione scolastica, vedi schema seguente.



Possibili alternanze delle categorie di alimenti nei cinque pranzi della ristorazione scolastica

ALIMENTI	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA	5 ^a SETTIMANA
Legumi	1	1	2	1	1
Pesce	1	1	2	2	2
Carne	1	2	1	1	1
Uova	1	0	0	1	0
Formaggio	1	1	0	0	1
Numero totale pasti scolastici settimanali	5	5	5	5	5

La porzione proteica e le grammature vengono poi definite in base all'età dei bambini (vedi allegato 4.2).

Un sistema di “valutazione qualitativa a punteggio delle tabelle dietetiche” è riportato nel capitolo 2.

Il consumo di **legumi** (fagioli, ceci, cicerchia, lenticchie, fave, azuki, soia, ecc...) è fortemente raccomandato, dovranno essere previsti almeno 1 volta a settimana e potranno essere proposti all'interno del piatto unico e/o come ingrediente di un secondo piatto e/o come contorno.

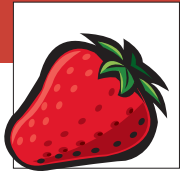
Il consumo di **pesce** è fortemente raccomandato e dovrà essere previsto almeno 1 volta la settimana, è considerata ottimale una frequenza di 2 volte la settimana. Il pesce potrà essere proposto come ingrediente del primo piatto e/o come secondo piatto e/o come piatto unico.

La **carne** (pollame, coniglio, bovino, ovino, suino, equino, struzzo) dovrà essere prevista 1 volta la settimana come secondo piatto, nelle diverse settimane del menù si dovrà procedere alternando carne rossa e carne bianca.

Se nel menù settimanale la carne viene proposta 2 volte è opportuno che almeno 1 volta sia offerta carne bianca.

L'uso degli insaccati è limitato al prosciutto crudo, al prosciutto cotto, alla bresaola, da proporre non più di 1 volta al mese.

Le **uova** e i **formaggi**, quando proposti come secondo piatto, devono avere preferibilmente una frequenza quindicinale per garantire una normale frequenza e rotazione fra i diversi alimenti proteici. Non va comunque dimenticato che le uova e i formaggi sono presenti come ingredienti nella preparazione di varie ricette nel menù (es. pasta all'uovo, crocchette di verdura, ecc...).



I contorni

Le verdure dovranno essere presenti in ogni pasto privilegiando le **verdure fresche di stagione** crude, abbinandole eventualmente 2 volte alla settimana con verdure cotte. Si ritiene opportuno che i contorni siano comunque costituiti da almeno 2 tipi diversi di verdura di stagione.

Le patate (lessate, al forno o in purea) non devono essere proposte più di 1 volta la settimana. E' importante ricordare che le patate non sono verdure, ma tuberi e come tali hanno un contenuto amidaceo simile al pane e alla pasta e vanno associate sempre a verdure.

La frutta fresca

Si raccomanda fortemente il consumo abituale di **frutta fresca di stagione** in più occasioni della giornata, specialmente nelle merende, ma anche regolarmente a fine pasto.

La frutta secca oleosa

Si consiglia di offrire **frutta secca oleosa** almeno 1 volta a settimana (tritata finemente per i più piccoli), come tale o come ingrediente in varie preparazioni: es. condimento per primi piatti, in insalate di frutta e verdura, in dolci da forno, in abbinamento a pane, yogurt ecc...

I condimenti

Per realizzare l'obiettivo di ottenere un contenimento nell'apporto di grassi saturi e di grassi modificati dalle cotture o industrialmente (trans-insaturi), è opportuno scegliere l'**olio extravergine d'oliva** usato a crudo escludendo l'uso di burro, strutto, lardo, panna, margarina, maionese, ecc...

Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione dei grassi di origine animale comunemente utilizzati (burro, strutto, ecc...), si consiglia l'utilizzo di olio di arachidi o di sesamo in alternativa all'olio extravergine d'oliva.

Va escluso anche l'uso di condimenti aggiunti come gli esaltatori di sapidità, ad esempio i dadi da brodo, in sostituzione dei quali possono essere aggiunte erbe aromatiche varie.

Il **sale**, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere **iodato**.

Succo di limone, aceto sono da utilizzare secondo ricetta.

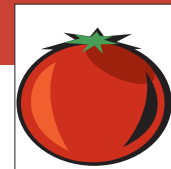
Il pane

Si consiglia l'utilizzo di **pane comune** (senza grassi ed olii aggiunti) o di **tipo toscano** (meno ricco di sale), meglio se prodotti con farine integrali o semintegrali.

I dolci

Il dolce a fine pasto non deve rappresentare una porzione fissa settimanale, ma può essere proposto come una "sorpresa" in occasioni particolari.

Il **dolce deve essere semplice**, senza farciture di panna e crema, nel periodo estivo può essere sostituito con gelato alla frutta.



Le merende

E' opportuno che le merende del mattino siano costituite da **frutta fresca di stagione**. Quelle pomeridiane dovranno essere varie e opportunamente alternate fra loro, gli alimenti proposti dovranno essere scelti in modo "integrato" rispetto ai pasti principali così da equilibrare l'apporto nutrizionale della giornata.

La merenda può essere composta dai seguenti alimenti:

- frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata o spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa
- yogurt (senza aggiunta di crema di latte)
- latte: intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi (eventualmente dolcificato con miele)
- prodotti da forno salati, meglio se preparati con farine integrali o semintegrali come pane, spianate, pizze al pomodoro, piadina, grissini, crackers, ecc.
- pane integrale o semintegrale con olio extravergine d'oliva e/o pomodoro
- prodotti da forno dolci (biscotti, torte, crostate)
- pane e marmellata, fette biscottate e miele
- bevande: karkadè, caffè d'orzo.

Nelle 5 merende pomeridiane si consiglia l'offerta di:

- a) **latte o yogurt** almeno 2 - 3 volte la settimana
- b) **frutta fresca e/o secca oleosa** 1-2 volte la settimana anche in associazione a quanto indicato al punto a)
- c) **dolci** 1-2 volte la settimana

Vanno evitati thè, caffè, bibite dolci e gassate.

La colazione

Qualora la colazione venga consumata a scuola, va data la preferenza ad **alimenti semplici e nutrienti**. Latte o yogurt accompagnati da pane o fette biscottate o prodotti da forno (es. biscotti secchi e torte non elaborate) sono gli alimenti base.

Alcuni esempi sono:

- latte e miele con pane o fette biscottate o biscotti secchi (latte intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi)
- latte, miele e cereali o muesli
- yogurt (senza aggiunta di crema di latte) e frutta fresca
- frutta fresca di stagione e/o frutta secca oleosa possono accompagnare sempre la prima colazione.

L'acqua

E' necessario per tutti, e per i bambini in particolare, bere acqua in abbondanza evitando l'abitudine sempre più diffusa di soddisfare la sete con bevande zuccherate ipercaloriche (l'acqua disseta di più e non contiene calorie).

L'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici alle nostre case è resa igienicamente sicura da vari trattamenti di potabilizzazione e protetta lungo tutto il percorso, non sussistono quindi reali controindicazioni, se non a volte di gusto personale, al suo utilizzo.

Le acque minerali, caratterizzate da una grande varietà di composizione a cui possono corrispondere alcuni effetti curativi, possono trovare specifiche indicazioni/ raccomandazioni solo in alcuni casi ben definiti:



- le acque minimamente mineralizzate e le acque oligominerali in età pediatrica trovano indicazione nella ricostituzione del latte formulato e nella diluizione del latte vaccino, per i lattanti si invita inoltre a controllare sempre la concentrazione dei nitriti e nitrati presenti
 - le acque minerali a elevato contenuto di bicarbonato trovano indicazione
 - in situazioni di chetoacidosi (da malattie febbrili o da stati dismetabolici) per il loro relativo effetto tamponante
 - in corso di enteriti di lieve e media gravità, per una pronta regolazione dell'equilibrio acido-basico ed idroelettrolitico
 - in tutte le condizioni in cui si verifica un'intensa sudorazione con conseguente perdita di elettroliti
 - fra le acque minerali le più raccomandabili nell'alimentazione del bambino sono le bicarbonato-alcaline, soprattutto se particolarmente ricche in Calcio, che possono essere utili nei periodi di intenso accrescimento, ne è raccomandata l'assunzione lontano dai pasti per favorire l'assorbimento di Calcio.
- Le acque ricche di sali minerali (residuo fisso superiore a 1.500 mg/l) non sono indicate per l'uso quotidiano.

Si rimanda per approfondimenti al capitolo 8.

Tabelle: esempi di primi piatti

Tabella 4.1 - Esempi di primi piatti a basso contenuto proteico da abbinare a secondi piatti ad elevato contenuto proteico

Cereali e/o loro derivati, combinati con sughi a base di verdura o brodi
"al pomodoro" <ul style="list-style-type: none">- al pomodoro- al pomodoro e basilico- alla pizzaiola- pizzaiola con capperi e olive nere- pomodoro e olive- pomodoro fresco- insalata di orzo/riso/farro/cous-cous con verdure miste- pappa al pomodoro
"in bianco" <ul style="list-style-type: none">- all'olio e parmigiano- aglio e olio- aglio, olio e limone- aglio, olio e prezzemolo- zafferano
"con frutta secca" <ul style="list-style-type: none">- al pesto con pinoli e/o noci- erbe aromatiche e frutta secca- salsa di spinaci e noci- salsa di noci e/o mandorle- riso con cavolfiore e mandorle
"al ragù di verdure" <ul style="list-style-type: none">- con spinaci, asparagi, carciofi, piselli, zucchine, zucca, porri, funghi ...- con pomodoro e: sedano, carote, cipolla, funghi, peperoni, cavolfiore, broccoletti, piselli, carciofi, asparagi, radicchio rosso, zucchine, zucca gialla, fiori di zucca, melanzane...
"in brodo" <ul style="list-style-type: none">- minestra o passato di verdura- creme di patate e/o verdura- brodo vegetale- brodo di carne magra- brodo di pesce

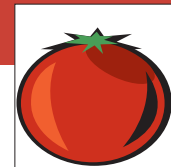


Tabella 4.2 - Esempi di primi piatti a medio contenuto proteico da abbinare a secondi piatti a medio contenuto proteico

Passati o minestre di legumi con cereali e/o derivati e/o pasta all'uovo

- passato di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia ...
- passato di legumi misti
- minestra di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia ...
- zuppa di legumi misti

Cereali e/o loro derivati conditi con sughi a base di legumi, carne, pesce o latticini

- al tonno
- ricotta e pomodoro
- ricotta e spinaci o rucola
- pesto, ricotta e zucchine
- alle vongole
- al sugo di pesce (halibut, gamberetti, sogliola e zucchine)
- pasticciati con besciamelle e verdure
- sughi di fagioli, lenticchie, ceci, fave ...
- gnocchi di semolino
- stracciatella e passatelli in brodo
- ragù di carne

Pasta all'uovo asciutta condita con sughi di verdura

Tagliatelle, tagliolini, pappardelle...

- con spinaci, asparagi, carciofi, piselli, zucchine, zucca, porri, funghi ...
- con pomodoro e: sedano, carote, cipolla, funghi, peperoni, cavolfiore, broccoletti, piselli, carciofi, asparagi, radicchio rosso, zucchine, zucca gialla, fiori di zucca, melanzane...

Tabella 4.3 - Esempi di primi piatti a elevato contenuto proteico da abbinare a verdure miste crude e/o cotte

Cereali e/o loro derivati o pasta all'uovo variamente combinati con ingredienti ad elevato valore proteico

- lasagne al ragù di carne o pesce o legumi
- tagliatelle, tagliolini, pappardelle... al ragù di carne o pesce o legumi
- pasta ripiena (a base di formaggio: es. ravioli) al sugo vegetale o di carne o pesce o legumi
- pasta di semola con besciamella e ragù di carne o pesce o legumi
- insalate di cereali con formaggio, legumi e verdure...
- passatelli asciutti con ragù di pesce o legumi

Tabella 4.4 - Esempi di secondi piatti a medio contenuto proteico da abbinare a primi piatti a medio contenuto proteico

"a base di verdura e formaggio"

- crocchette
- torte salate

"a base di cereali, verdura e formaggio"

- hamburger
- crescioni
- crostini con verdure

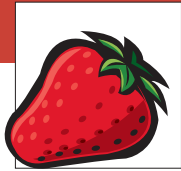


Tabella: esempi di secondi piatti

Tabella 4.5 - Esempi di secondi piatti a elevato contenuto proteico da abbinare a primi piatti a basso contenuto proteico

<p>Legumi</p> <ul style="list-style-type: none"> - fagioli in guazzetto - insalata di legumi e verdure - ceci con pomodoro e rosmarino - polpettone di ceci - legumi lessati <p>Uovo</p> <ul style="list-style-type: none"> - frittate al forno al latte e/o con verdure (zucchine, porro, asparagi, verza, carciofi, bieta, cipolla...) - rolo di frittata - uova sode <p>Formaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> - ricotta, squacquerone, casatella, stracchino - mozzarella, caciotta - Fontina, Asiago, Montasio, Pecorino - Parmigiano Reggiano, Grana Padano - pizza o crostini con mozzarella e pomodoro <p>Pesce</p> <p>“preparazioni al forno”</p> <ul style="list-style-type: none"> - filetto di pesce azzurro - filetto di halibut o platessa - involtini di platessa con verdure - bocconcini di mare al sesamo - coda di rospo - cotoletta di pesce - crocchette di pesce - bocconcini di pesce - calamari e gamberetti 	<p>“altre preparazioni”</p> <ul style="list-style-type: none"> - pesce lessato con prezzemolo e limone o olio e prezzemolo - insalata di pesce - filetto di pesce al pomodoro e olive - seppie con piselli <p>Carne</p> <p>“preparazioni con carne bianca”</p> <ul style="list-style-type: none"> - petto di pollo ai ferri - fusi di pollo al forno - cosce di pollo con limone e capperi - insalata di pollo - scaloppina di pollo o tacchino al limone o al latte - bocconcini di petto di pollo o tacchino con verdure - cotoletta con petto di pollo o tacchino al forno - arrosto di tacchino - polpettone di tacchino - coniglio al forno <p>“preparazioni con carne rossa”</p> <ul style="list-style-type: none"> - fettina di manzo ai ferri o alla pizzaiola - polpettine di manzo al sugo - spezzatino di manzo con verdure - polpettone di manzo in brodo o al forno - girello in brodo - arista al latte - fettine di lombo alla pizzaiola - cotoletta di lombo al forno <p>“carni trasformate”</p> <ul style="list-style-type: none"> - prosciutto crudo - bresaola
---	--

Allegato 4.1

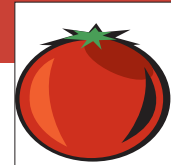
Tablette dietetiche di riferimento per:

- nido d'infanzia - da 1 a 2 anni di età
- scuola dell'infanzia - da 2 a 6 anni di età
- scuola primaria

Si propone l'articolazione del menù scolastico in 5 settimane, per garantire una sufficiente varietà dei principali gruppi alimentari.

Il menù di base può essere ulteriormente ampliato attraverso proposte di ricette, equivalenti dal punto di vista calorico-nutrizionale, che tengono conto anche della tradizione e della stagionalità (vedi **schema menù** e sezione **appendice**).

Per una facile lettura dello **schema menù** ciascuna giornata è rappresentata dalla lettera **A** (abbreviazione di **appendice**) a cui segue un **numero da 1 a 5**. A ciascun numero corrisponde l'alimento caratterizzante la giornata dal punto di vista dell'apporto proteico (es. giornata dei legumi, del pesce, delle uova, ecc...).



Schema menù per le scuole dell'infanzia (variazioni per nidi d'infanzia indicate con *)

1° SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Uovo Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto in bianco Pesce Verdure cotte Pane Frutta fresca	Minestra di verdura con cereali/pasta Carne bianca Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto al ragù di verdure Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto con legumi Verdure crude e patate Pane Frutta fresca e frutta secca oleosa
A 4	A 2	A 3	A 2	A 1
2° SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdure con cereali Pizza pomodoro e mozzarella Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto al ragù di verdure Pesce Verdure cotta Pane Frutta fresca	Primo piatto con legumi (asciutta) Verdure crude e/o cotte Pane Frutta fresca e frutta secca oleosa	Primo piatto al pomodoro <i>*per nidi d'infanzia: Pastina in brodo vegetale</i> Carne Patate e verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto al sugo di pesce Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca
A 5	A 2	A 1	A 3	A 2
3° SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Verdure cotte Pane Frutta fresca	Primo piatto con piselli Formaggio Verdure crude e/o cotte Pane Frutta Fresca <i>*per nidi d'infanzia: Primo piatto con legumi Verdure crude e/o cotte Pane Frutta Fresca</i>	Minestra di verdura con cereali/pasta <i>*per nidi d'infanzia: Primo piatto alla pizzaioia</i> Pesce Patate e verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto alle erbe aromatiche e frutta secca Uovo Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto alla pizzaioia <i>*per nidi d'infanzia: Minestra di verdure con cereali/pasta Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca</i>
A 3	A 1	A 2	A 4	A 2
4° SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto al ragù di verdure Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto al pomodoro Carne Verdure cotte Pane Frutta fresca	Primo piatto con legumi Verdure crude e patate Pane Frutta fresca e frutta secca oleosa	Primo piatto in bianco Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca	Minestra e verdure con cereali/pasta Pizza pomodoro e mozzarella Verdure crude Pane Frutta fresca
A 2	A 3	A 1	A 2	A 5
5° SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Primo piatto alle erbe aromatiche frutta secca Formaggio Verdure crude Pane Frutta fresca	Minestra di verdura con cereali/pasta Pesce Verdure crude e patate Pane Frutta fresca	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Verdure cotte Pane Frutta fresca	Primo piatto al ragù di verdure Pesce Verdure crude Pane Frutta fresca	Primo piatto con legumi Verdure crude e/o cotte Pane Frutta fresca e frutta secca oleosa
A 5	A 2	A 3	A 2	A 1



Appendice

L'appendice contiene i suggerimenti per la composizione del menù di ogni giornata, al fine di mantenere un buon equilibrio nutrizionale e garantire una adeguata varietà e qualità gastronomica.

A 1 - Giornata dei legumi

Scegliere primi piatti indicati nella tabella 4.2 a base di "legumi"

Associare ad uno dei secondi piatti compresi fra le proposte della tabella 4.4

Preparazione alternativa:

"piatto unico" da scegliere fra le proposte della tabella 4.3 a base "di legumi"

Associare con verdure miste cotte e /o crude

A 2 - Giornata del pesce

Scegliere tra le proposte della tabella 4.1 primi piatti "in bianco" o "al ragù di verdure" o "in brodo"

Associare ad uno dei secondi piatti compresi fra le proposte della tabella 4.5 categoria "pesce"

Preparazioni alternative:

1. primi piatti scelti fra le proposte della tabella 4.2 a base di "pesce"

Associare a secondo piatto da scegliere fra le proposte della tabella 4.4

2. "piatto unico" da scegliere fra le proposte della tabella 4.3 a base "di pesce"

Associare con verdure miste cotte e /o crude

A 3 - Giornata della carne

Scegliere i primi piatti fra le proposte della tabella 4.1

Associare ad uno dei secondi piatti compresi fra le proposte della tabella 4.5 categoria "carne"

Preparazioni alternative:

1. primi piatti scelti fra le proposte della tabella 4.2 a base di "carne"

Associare a secondo piatto da scegliere fra le proposte della tabella 4.4

2. "piatto unico" da scegliere fra le proposte della tabella 4.3 a base "di carne"

Associare con verdure miste cotte e /o crude

A 4 - Giornata dell'uovo

Scegliere fra le proposte della tabella 4.1 categoria primi piatti "al pomodoro" o "con frutta secca"

Associare ad uno dei secondi piatti compresi fra le proposte della tabella 4.5 categoria "uovo"

Preparazione alternativa:

"piatto unico" da scegliere tra le proposte della tabella 4.3 categoria "primi piatti con pasta all'uovo e legumi"

Associare con verdure miste cotte e/o crude

A 5 - Giornata del formaggio

Scegliere i primi piatti fra le proposte della tabella 4.1

Associare ad uno dei secondi piatti compresi fra le proposte della tabella 4.5 categoria "formaggio"

Preparazioni alternative:

1. primi piatti scelti fra le proposte della tabella 4.1 categoria "in brodo"

Associare a pizza o crostini pomodoro e mozzarella

2. "piatto unico" da scegliere fra le proposte della tabella 4.3 a base "di formaggio"

Associare con verdure miste cotte e /o crude



Menù scuola primaria - note

Il servizio di ristorazione scolastica per le scuole primarie presenta una particolare complessità in quanto le modalità di utilizzo del servizio da parte degli utenti sono determinate dall'orario scolastico: tempo pieno e moduli.

Tale differenze devono essere considerate al momento della stesura del menù.

Nella realtà locale, la percentuale di bambini iscritti al tempo pieno rispetto al totale degli iscritti a mensa è molto contenuta (circa 10% a Cesena e circa 30% a Forlì); i menù dovranno essere calibrati sui rientri pomeridiani (1 o 2 giorni la settimana) e i criteri di massima da tenere in conto saranno i seguenti:

- per i bambini che rientrano tutti i giorni (tempo pieno e post-scuola) si applicano i principi generali precedentemente espressi e pertanto vale lo schema proposto per la scuola dell'infanzia
- per i bambini che effettuano il rientro di 1-2 giorni la settimana (moduli) si dovrà aver cura di garantire:
 - la varietà dei primi piatti (alternanza brodi, paste asciutte, cereali legumi) e dei secondi piatti (presenza dei principali alimenti: carne, uova, pesce, formaggio)
 - la presenza costante di verdure fresche di stagione preferibilmente crude e di frutta fresca di stagione.

Elemento critico della ristorazione scolastica nella scuola primaria è la fascia d'età considerata, che va dai 6 agli 11 anni.

In questo periodo si assiste ad un importante e significativo sviluppo del bambino, non solo si apprezzano importanti differenze fisiche e comportamentali fra le diverse età, ma è pure frequente rilevarle fra bambini della medesima età.

A tal proposito, rispetto all'indicazione delle grammature "medie" (vedi allegato 4.2), gli addetti al porzionamento dovranno tenere conto e calibrare opportunamente la quantità del pasto offerto in relazione al singolo alunno.

Non va ugualmente dimenticato che in questo periodo talora il gusto del bambino si modifica (influenze massmediologiche, imitazione dei pari, ecc...) con avversioni e rifiuti verso alcuni cibi (ad esempio la verdura, il pesce, i legumi...).

La scuola può giocare un ruolo importante sia attraverso lo sviluppo di laboratori del gusto sia facendo della ristorazione scolastica un momento il più possibile gradevole e integrante il percorso educativo (la presenza attiva del personale insegnante, la disponibilità di locali, arredi che rendono l'ambiente piacevole...).



Allegato 4.2

Energia: la ripartizione calorica giornaliera

Le calorie totali giornaliere devono essere correttamente distribuite nell'arco della giornata:

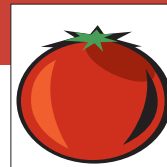
colazione	15-20 %	delle Kcal totali giornaliere
merenda mattino	5 %	delle Kcal totali giornaliere
pranzo	35-40 %	delle Kcal totali giornaliere
merenda pomeriggio	5-10 %	delle Kcal totali giornaliere
cena	30-35 %	delle Kcal totali giornaliere

Il fabbisogno in kcal/totali giornaliere varia in funzione dell'età, del sesso, del peso reale e del tipo e quantità di attività fisica e può essere valutato, in base ai L.A.R.N., con sufficiente attendibilità nei confronti del singolo individuo.

Tuttavia ogni fascia di età relativa al nido d'infanzia, scuola d'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di I° rappresenta un gruppo molto disomogeneo al proprio interno per età, peso, sesso e pertanto si dovranno prendere come riferimento dei valori di kcal/totali giornaliere puramente indicativi dai quali si desume la frazione calorica relativa al pranzo scolastico, nel modo seguente:

	Kcalorie/Giorno	Kcalorie/Pranzo
Nido d'infanzia (1-3 anni)	1.000 - 1.300	400 - 500
Scuola dell'infanzia (3-6 anni)	1.400 - 1.600	600 - 700
Scuola elementare (6-11 anni)	1.800 - 2.000	800 - 900
Scuola media (11-14 anni)	2.000 - 2.200	900 - 1.000

Al momento del porzionamento il personale addetto dovrà tener conto dell'età del singolo utente nel calibrare le porzioni, si pensi ad esempio alla scuola primaria dove sono presenti bambini in età compresa fra 6 e 11 anni.



Schema grammature di riferimento

	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
PRIMI IN BRODO				
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti:				
verdura fresca per passati	120	150	200	250
legumi secchi per passati / sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
PRIMI ASCIUTTI				
Pasta di semola, pasta all'uovo fresca, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
carne / pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano Reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9
SECONDI				
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte) / caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50
CONTORNI				
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
OLIO				
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	12/15	12/15	15/18	18/20
VARIE				
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30
COLAZIONE E MERENDE				
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellata/confettura	20	25	30	30
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

- **Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.**
Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle
- In caso di pasti veicolati, a garanzia di miglior qualità del servizio (es. per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori, ecc..) si ritiene opportuno che le grammature fornite siano incrementate di circa il 10%
- Per la voce carne, in base ai tipi (es. coniglio) e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%

