

PROCEDURA APERTA PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

ALLEGATO II AL CAPITOLATO TECNICO

MENÙ

1 PREMESSA

I menù saranno predisposti dal fornitore e sottoposti alle Amministrazioni contraenti, nel rispetto delle indicazioni che seguono nei paragrafi successivi.

La predisposizione del menù deve garantire un apporto qualitativo e quantitativo nutrizionalmente equilibrato e completo, in grado quindi di soddisfare tutte le esigenze di mantenimento e di crescita dei bambini, evitando che l'organismo attivi meccanismi di adattamento in risposta a carenze ed eccessi nutrizionali.

I "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" (LARN) costituiscono il principale riferimento per costruire una dieta adeguata che concorra a evitare carenze, conservare al meglio le funzioni dell'organismo, diminuire il rischio di malattia e promuovere salute e benessere.

Nelle indicazioni che seguono, le alternanze delle preparazioni proposte sono state costruite sul fabbisogno calorico-nutrizionale distinto per fasce di età, alla luce delle più recenti indicazioni scientifiche di riferimento:

- L.A.R.N. "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana),
- "Linee guida per una sana alimentazione italiana" formulate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN),
- Linee guida del Ministero della Salute sulle "Strategie di educazione alimentare e nutrizione",
- Direttive emanate a livello regionale in base anche alle esperienze dirette maturate dai SIAN nel campo della ristorazione collettiva (L.R. 29/2002 "Norme per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare e per la qualificazione dei servizi di ristorazione" – "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna" (2009) - DGR n° 418/2012 "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo).
- Dieta mediterranea, in quanto modello alimentare scientificamente validato e per questo iscritta riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità.

I LARN rappresentano il documento primario di riferimento in quanto riportano in modo dettagliato i fabbisogni energetici dei principali macronutrienti, della maggior parte dei micronutrienti suddivisi per fasce di età, sesso, peso e attività fisica praticata. Le raccomandazioni fornite sono elaborate tenendo conto delle variazioni fisiologiche esistenti nell'ambito di classi o collettività di individui omogenei e prevedono un "intervallo di sicurezza" in eccesso, rispetto al fabbisogno medio in energia e nutrienti, valido per l'intera popolazione italiana o per gruppi di popolazione in buona

salute. Per questo sono appropriate per la ristorazione collettiva in cui il fabbisogno nutrizionale ed energetico dei componenti dev'essere determinato in termini di valori medi di gruppo.

La valutazione complessiva dei menù tiene conto non solo della qualità nutrizionale, ma anche della qualità igienicosanitaria e del gusto/gradimento degli utenti.

Ciò premesso, a seguire, si riportano i principi base a cui le proposte di menù devono fare riferimento:

- rispetto degli apporti raccomandati dai LARN, da garantire considerando la dieta media settimanale, soprattutto per quanto concerne i micronutrienti e sempre attraverso un'ampia varietà di alimenti proposti;
- compatibilità sia nutrizionale sia organolettica delle ricette proposte;
- **menù da ruotare su cinque settimane e per stagionalità, così da consentire una maggiore varietà di piatti proposti e privilegiare il consumo di frutta e verdure di stagione;**
- massima variabilità e rotazione, per quanto riguarda sia le ricette che gli ingredienti (è consigliato evitare ricette con nomi di fantasia per favorire la comprensione degli ingredienti presenti nelle preparazioni da parte degli utenti e delle famiglie);
- garanzia e salvaguardia della tipicità delle preparazioni locali;
- indicazione delle preparazioni in base alla loro quota proteica e calorica;
- preparazioni e metodi di cottura semplici;
- offerta costante sia di frutta sia di verdura, cotta e cruda, per favorirne il consumo;
- alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo anche in funzione della stagionalità;
- uso di carni e pesci di tipo magro e di formaggi a minor contenuto di grassi;
- proposta di piatti unici (esempio legumi e verdure associati ai cereali), in alternativa al tradizionale pasto composto di un primo piatto e di un secondo, abbinati a contorno, frutta o dessert;
- uso raccomandato di cereali/prodotti integrali.

Il fornitore dovrà esporre, presso ogni sede in cui viene consumato il pasto, il menù di base del mese corrente, nonché i menù speciali, qualora richiesto dalle Amministrazioni contraenti. I menù dovranno essere anche pubblicati mensilmente, con una settimana di anticipo rispetto all'inizio del mese di riferimento, sul sito web del fornitore insieme alle ricette, **complete di grammature** distinte per fascia di età. Dovranno anche essere riportate le caratteristiche dell'ingrediente "principale" (ad esempio se si tratta di ingrediente surgelato) e **gli eventuali allergeni presenti**.

SEZIONE I REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEI MENU' PER BAMBINI DI ETA' SUPERIORE A 12 MESI E ADULTI

2 MENU' PER BAMBINI DI ETA'SUPERIORE A 12 MESI E ADULTI

I menù devono rispondere ai criteri di una dieta equilibrata sotto il profilo nutrizionale, quindi devono tenere conto della ripartizione percentuale del fabbisogno calorico indicata dai LARN (colazione 15/20%; spuntino 5%; pranzo 35/40%; merenda 5/10%, cena 30/35%).

RIPARTIZIONE CALORICA

	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni e adulti
KCAL/GIORNO	1000 - 1300	1400 - 1600	1800 - 2000	2000 - 2200
RIPARTITE IN:				
Spuntino mattino 5%	50 - 70	70 - 90	90 - 100	100- 120
Pranzo 35-40%	400 -500	600 - 700	800 - 900	900 - 1000
Merenda pomeriggio 5-10%	50 - 150	70 - 180	90 - 200	100 - 220

Il fornitore deve avere cura che i pasti somministrati ai bambini siano adeguati alla loro capacità di masticazione. Pertanto deve adottare le misure idonee ad evitare incidenti di ostruzione delle prime vie aeree, come, in relazione alle diverse età: utilizzo di formati minuscoli di pasta, verdure cotte passate a purea od aggiunte a frittate e sformati, tagliate a rondelle o gratinate al forno, verdure crude tagliate a julienne, o scelte tra quelle più tenere come insalatine miste, pesci senza spina.

Possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, meglio se integrali; per alcuni cereali in grani come orzo e farro può risultare più difficile la somministrazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, quindi possono essere proposti in forme diverse, come farro spezzato.

I menù potranno essere periodicamente soggetti a modifiche al fine di:

- aumentare la gradevolezza dei piatti;
- favorire l'uso di frutta e verdura di stagione;
- affrontare tempestivamente le difficoltà che si possono presentare nella popolazione scolastica ad accettare i piatti proposti;

- garantire ulteriormente la variabilità degli alimenti;
- rispondere ad esigenze nutrizionali e dietetiche emerse nel tempo;
- essere coerenti con i programmi di educazione alimentare sviluppati nell'ambito scolastico.

Qualunque modifica ai menù indicati dovrà comunque seguire il principio di equivalenza economica e nutrizionale; conseguentemente, qualunque piatto potrà essere aggiunto e/o sostituito nelle diverse classi solo se di valore nutrizionale equivalente e previo accordo con l'Amministrazione.

3 COMPOSIZIONE DEI PASTI

I singoli piatti devono essere preparati in conformità alle grammature pro capite dei generi alimentari al netto degli scarti di cui alla **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**.

La composizione dei pasti è data da:

- **EVENTUALE SPUNTINO DI METÀ MATTINO;**
- **EVENTUALE MERENDA DI METÀ POMERIGGIO;**
- **PRANZO.**

Le Amministrazioni contraenti comporranno il proprio pasto a loro discrezione.

L'importo pagato da ogni singola Amministrazione contraente sarà calcolato in funzione del numero di pranzi, ed eventualmente degli spuntini e delle merende, ordinati e prodotti giornalmente.

Il pranzo può essere composto in una delle 2 seguenti ipotesi: "A" o "B".

Ipotesi "A"

- un primo che garantisce in prevalenza l'apporto di carboidrati, a base di cereali in chicchi (es. riso, orzo, farro, miglio...) o derivati (es. pasta di semola o all'uovo), alternando primi piatti asciutti con brodi/passati/minestre/zuppe;
- un secondo che garantisce in prevalenza l'apporto di proteine: carne, pesce, legumi, uovo o formaggio;
- un **contorno** a base di verdure fresche di stagione che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **pane** che garantisce l'apporto di carboidrati;
- **olio extravergine di oliva** che garantisce l'apporto di grassi di origine vegetale;
- **frutta fresca di stagione** che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **acqua** che garantisce una corretta idratazione.

Al primo piatto si può aggiungere piccole quantità di formaggio grattugiato come parmigiano reggiano D.O.P. o grana padano D.O.P.

Per variare la composizione del pasto, anche in linea con le tradizioni delle cucine locali deve essere proposto almeno 2 volte al mese il cosiddetto "piatto unico", che costituisce l'**ipotesi B**.

Ipotesi "B" - "PIATTO UNICO" costituito da cereali e proteine vegetali (legumi) o cereali e proteine di origine animale (carne, pesce, formaggio, uovo). Questo piatto, nutrizionalmente corretto, sostituisce il primo e il secondo ed è accompagnato da:

- un **contorno** a base di verdure fresche di stagione che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **pane** che garantisce l'apporto di carboidrati;
- **olio extravergine di oliva** che garantisce l'apporto di grassi di origine vegetale;
- **frutta fresca di stagione** che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **acqua** che garantisce una corretta idratazione.

4 REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU'- APPORTI NUTRIZIONALI E FREQUENZA DEI GRUPPI PROTEICI

Fissati gli standard calorici dei pasti e dei relativi apporti in nutrienti sulla base dei LARN, la composizione degli alimenti nella dieta deve essere il più possibile completa e varia, anche in caso di diete speciali. L'apporto sia di tutti i macronutrienti (proteine animali e vegetali, di lipidi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, di glucidi a lento ed immediato assorbimento), sia dei micronutrienti (sali minerali e vitamine) dovrà quindi essere garantito scegliendo fra tutti i gruppi alimentari e variando i cibi scelti regolarmente ed in modo razionale.

Tipico dei consumi italiani attuali è l'uso di diete ipercaloriche, ma sbilanciate perché iperproteiche con un eccesso di proteine di origine animale, povere di frutta e verdura, poco variate; tali diete sono causa di possibili squilibri nutrizionali e sono un fattore di rischio per un adeguato sviluppo corporeo.

Nell'elaborare un menù settimanale corretto ed equilibrato è quindi essenziale evitare un eccessivo introito di proteine e 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 (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. Nell'elaborazione dei menù, tutte le diverse portate devono quindi essere considerate e valutate.

Lo schema di frequenze di gruppi proteici che segue, predisposto tenendo anche conto della comune tipologia dei pasti consumati al di fuori della mensa scolastica, definisce per la ristorazione scolastica le frequenze richieste su 5 settimane per i diversi gruppi proteici:

FREQUENZA DEGLI ALIMENTI CARATTERIZZANTI LA GIORNATA ALIMENTARE NELLE 5 SETTIMANE		
<i>LEGUMI</i>	5	<i>minimo</i>
<i>PESCE</i>	'6/7	<i>minimo</i>
<i>CARNE FRESCA E/O TRASFORMATA</i>	'7/8	<i>massimo</i>
<i>UOVA</i>	2/3	<i>massimo</i>
<i>FORMAGGIO</i>	2/3	<i>massimo</i>

I menù verranno concordati tra l'Amministrazione contraente ed il fornitore attingendo dai successivi ELENCHI DELLE PREPARAZIONI, eventualmente integrati da quanto offerto dal fornitore in sede di gara, riportanti preparazioni di contenuto proteico analogo:

4.1 I PRIMI PIATTI

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

I menù devono attenersi alle seguenti indicazioni:

- a) passati/ minestre/ zuppe/ brodi devono essere proposti almeno 1 volta alla settimana e almeno 2 volte per i bambini fino a 6 anni;
- b) i primi piatti "in bianco" devono essere proposti non più di 1 volta alla settimana;
- c) la pasta all'uovo ripiena può essere proposta a settimane alterne;
- d) deve essere garantita un'equa alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo anche in funzione della stagionalità;
- e) i formati della pasta devono essere adeguati all'età (e relativa capacità masticatoria) dei bambini.

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.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare anche in misura apprezzabile, a seconda della quantità e della tipologia degli ingredienti presenti. Sulla base delle grammature, riportate nella successiva TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO, si rende pertanto opportuno differenziarli in relazione al contenuto proteico in:

PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.1)

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 devono essere accompagnate a SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO quali legumi, pesce, carne, uovo o formaggio (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.5);

PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.2)

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 devono essere accompagnate a SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.4);

PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.3)

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.

Tali piatti non devono essere associati a secondi piatti proteici, ma solo a verdure crude e/o cotte in quanto **piatti unici**.

4.2 I SECONDI PIATTI

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

L'alimento con maggior valore proteico è quello che caratterizza la giornata alimentare.

La grammatura totale degli ALIMENTI CARATTERIZZANTI la giornata alimentare scelta (LEGUMI, PESCE, CARNE, UOVA e FORMAGGIO) è quella riportata nella TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO. Sulla base delle grammature, riportate nella TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO, si rende pertanto opportuno differenziarli in base al contenuto proteico in:

SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.4)

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

- preparazioni a base di "verdure e formaggio" e a base di "cereali, verdure e formaggio".

Tali preparazioni devono essere accompagnate a PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.2).

SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (vedi tabelle sub 1.5)

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

- legumi, pesce, carne, uovo, formaggio.

Tali preparazioni devono essere accompagnate a PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO (vedi ELENCO DELLE PREPARAZIONI n. 1.1).

Nei menù proposti:

1. le settimane in cui PESCE e CARNE sono previsti 2 volte alla settimana, secondo la tabella precedente **FREQUENZA DEGLI ALIMENTI CARATTERIZZANTI LA GIORNATA ALIMENTARE NELLE 5 SETTIMANE**, non devono risultare contigue (es: non la prima e la seconda; ammesse la terza e la quinta; ecc..). In ogni caso, detti ALIMENTI CARATTERIZZANTI devono essere proposti almeno una volta come secondo piatto, mentre una volta possono essere offerti come piatto unico (es. lasagne al ragù di carne) o primo piatto a medio contenuto proteico (es: pasta di semola al sugo di pesce; pasta di semola al ragù), nel rispetto delle grammature riportate nella TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO;
2. deve essere privilegiato l'uso delle carni bianche;
3. la carne trasformata può essere proposta a settimane alterne in sostituzione della carne fresca, ad eccezione di situazioni di emergenza o occasioni particolari, quali gite o scioperi del personale scolastico;
4. durante il periodo invernale il piatto freddo non può essere proposto più di una volta alla settimana, ad eccezione di situazioni di emergenza o occasioni particolari, quali scioperi del personale scolastico;
5. pizza/crescioni/crostoni e simili con mozzarella e/o prosciutto e pomodoro, possono essere proposti o come piatto unico o abbinati a primi piatti in brodo vegetale o passato di verdura.

4.3 I PIATTI UNICI

Almeno due volte al mese, deve essere proposto un "piatto unico", costituito da carboidrati e da proteine animali o vegetali (come i legumi), privilegiando l'associazione di cereali e legumi ed accompagnandolo con un contorno di verdura cruda e/o cotta e una porzione di frutta per farne un pasto completo.

4.4 CONTORNI, FRUTTA, CONDIMENTI, PANE, DOLCI E ACQUA

I contorni, la frutta fresca o secca oleosa, i condimenti, il pane e l'acqua devono essere somministrati come specificato negli appositi successivi paragrafi e in particolare:

I CONTORNI: le verdure devono essere presenti in ogni pasto, privilegiando le verdure fresche di stagione crude 3 volte a settimana, abbinandole o alternandole con verdure cotte, 1 volta a settimana. I contorni devono comunque essere costituiti da almeno 2 tipi diversi. Sfruttando l'effetto "appetito" si può migliorare il gradimento della verdura proponendola anche come "antipasto". Le patate, proposte come contorno (lessate, al forno o in purea...) devono essere abbinare ad un primo in brodo e non devono essere offerte più di 1 volta la settimana e possibilmente, associate a una verdura.

LA FRUTTA FRESCA: deve essere assicurato il consumo abituale di frutta fresca di stagione: almeno 1 volta al giorno per tutte le fasce di età.

Proposta di regola a fine pasto, può costituire anche un ottimo spuntino di metà mattina perché in questo momento può risultare, sia più appetibile (a fine pasto i ragazzi sono già sazi), sia utile in quanto, fornendo meno calorie di snacks o simili, permette di arrivare al pasto di mezzogiorno con un maggior appetito.

LA FRUTTA SECCA OLEOSA: 2 volte al mese (tritata finemente per i più piccoli), deve essere somministrata frutta secca oleosa. Deve essere somministrata una volta alla settimana anche come merenda pomeridiana.

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), deve essere usato come grasso da condimento olio extravergine d'oliva a crudo. Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione a grassi di origine animale comunemente utilizzati (burro, strutto, ecc), è ammesso l'utilizzo non solo di olio extravergine d'oliva, ma anche di oli vegetale monoseme fra arachidi - sesamo – girasoli – mais. E' vietato l'uso di condimenti aggiunti, come gli esaltatori di sapidità, quali ad esempio i dadi da brodo con glutammato e grassi idrogenati; in sostituzione vanno usate erbe aromatiche varie. Il succo di limone, in ogni caso predisposto al momento, e l'aceto sono da utilizzare secondo ricetta. Il sale, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere iodato.

IL PANE: deve essere fornito pane comune (senza grassi ed olii aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale. E' raccomandato l'uso di pane prodotto con farine integrali in

accordo con le Amministrazioni contraenti, le quali potranno altresì richiedere l'uso di pane tipico locale nei limiti delle caratteristiche sopra riportate.

I DOLCI: il dolce a fine pasto deve essere proposto come una "sorpresa" non più di 1 volta al mese oltre ad occasioni / feste particolari. Il dolce deve essere semplice, senza farciture di panna e crema; nel periodo estivo può essere sostituito con gelato alla frutta.

L'ACQUA: l'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici è igienicamente sicura e pertanto è prevista come bevanda.

4.5 SPUNTINI E MERENDE

Gli spuntini del mattino ove richiesti devono essere costituiti da **frutta fresca di stagione**.

Le merende pomeridiane ove richieste devono essere varie e opportunamente alternate fra loro. Gli alimenti proposti dovranno essere scelti in modo "integrato" rispetto ai pasti principali e adeguatamente integrati fra loro. La merenda pomeridiana deve 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 poco miele);
- prodotti da forno salati, a ridotto contenuto di sale meglio se preparati con farine integrali ed eventualmente olio extravergine di oliva, come pane, spianate, pizza al pomodoro, piadina, grissini, crackers, ecc..;
- prodotti da forno dolci freschi (biscotti secchi, torte, crostate ecc...);
- bevande: acqua, karkadè, caffè d'orzo, spremuta d'arancia, limonata.

Nelle 5 merende pomeridiane deve essere somministrato:

- latte almeno 1 volta la settimana;
- yogurt almeno 1 volta la settimana;
- frutta fresca di stagione 1 volta la settimana;
- frutta secca oleosa 1 volta la settimana;
- prodotti da forno, dolci freschi o gelato 1 volta la settimana.

Vanno evitati thè, bibite dolci e gassate.

Nell'ambito delle indicazioni fornite nei paragrafi precedenti, le Amministrazioni contraenti ed il fornitore concorderanno schemi di menù articolati in 5 settimane, personalizzandoli

attraverso l'inserimento delle varie preparazioni indicate negli elenchi che seguono (da 1.1 a 1.5) e di quelle offerte dal fornitore in sede di gara o preparazioni equivalenti e salvaguardando il principio di equilibrio nutrizionale e variabilità delle preparazioni.

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.1

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 NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

“al pomodoro”

- ✓ pomodoro
- ✓ pomodoro e basilico
- ✓ pizzaiola (con capperi, acciughe e origano)
- ✓ 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”

- ✓ olio e parmigiano
- ✓ aglio e olio
- ✓ aglio, olio e limone
- ✓ aglio, olio e prezzemolo
- ✓ zafferano

“con frutta secca”

- ✓ pesto con pinoli e/o noci
- ✓ erbe aromatiche e frutta secca
- ✓ salsa di spinaci e noci
- ✓ salsa di noci e/o mandorle
- ✓ con cavolfiore e mandorle

“al ragù di verdure”

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

“in brodo”

- ✓ minestra o passato di verdura
- ✓ creme di patate e/o verdura

- ✓ brodo vegetale
- ✓ brodo di carne magra
- ✓ brodo di pesce

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.2

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 NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

- ✓ passato di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia, ecc
- ✓ passato di legumi misti
- ✓ minestra di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia, ecc
- ✓ zuppa di legumi misti

CEREALI E/O LORO DERIVATI (PASTA DI SEMOLA) CONDITI CON SUGHI A BASE DI LEGUMI, CARNE, PESCE O LATTICINI NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

- ✓ tonno
- ✓ ricotta e pomodoro
- ✓ ricotta e spinaci o rucola
- ✓ pesto, ricotta e zucchine
- ✓ vongole
- ✓ sugo di pesce (halibut e gamberetti, sogliola e zucchine ...)
- ✓ pasticciati con besciamelle e verdure
- ✓ sughi di fagioli, lenticchie, ceci, fave ...
- ✓ ragù di carne

PASTA ALL'UOVO ASCIUTTA CONDITA CON SUGHI DI VERDURA NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

Tagliatelle, tagliolini, pappardelle, ecc

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

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.3

ESEMPI DI PRIMI PIATTI A ELEVATO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A VERDURE MISTE CRUDE E/O COTTE - PIATTO UNICO

CEREALI E/O LORO DERIVATI O PASTA ALL'UOVO VARIAMENTE COMBINATI CON INGREDIENTI AD ELEVATO VALORE PROTEICO NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI- PREPARAZIONI INDICATIVE

- ✓ lasagne al ragù di carne o pesce o legumi
- ✓ pasta all'uovo (tagliatelle, tagliolini, pappardelle, garganelli, ecc..) 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 ripiena di carne al sugo vegetale
- ✓ pasta di semola con besciamella e ragù di carne o pesce o legumi
- ✓ insalate di cereali con formaggio, legumi e verdure
- ✓ passatelli
- ✓ pasta ripiena di carne in brodo (es tortellini)
- ✓ pasta ripiena a base di formaggio in brodo (es cappelletti)

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.4

ESEMPI DI SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO

"A BASE DI VERDURA E/O CEREALI E/O FORMAGGIO E/O CARNE" NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

- ✓ hamburger di verdura
- ✓ crocchette di verdura
- ✓ torte salate di verdura
- ✓ verdure - es zucchine, melanzane, peperoni - ripiene (**NB:** in base alla tipologia e/o alle grammature del ripieno possono essere anche un piatto ad Alto Contenuto Proteico)

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5

ESEMPI DI SECONDI PIATTI A ELEVATO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5 A

PESCE NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI, PREPARAZIONI INDICATIVE

“preparazioni al forno”

- ✓ filetto di pesce azzurro
- ✓ filetto di halibut o platessa
- ✓ involtini di platessa con verdure
- ✓ bocconcini di mare agli aromi
- ✓ coda di rospo
- ✓ cotoletta di pesce
- ✓ crocchette di pesce
- ✓ bocconcini di pesce
- ✓ calamari e gamberetti

“altre preparazioni”

- ✓ pesce lessato con prezzemolo e limone o olio e prezzemolo
- ✓ insalata di pesce
- ✓ filetto di pesce al pomodoro e olive
- ✓ seppie con piselli

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5 B

CARNE NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

“preparazioni con carne bianca”

- ✓ 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 (arrosto, in polpette, in ragù)

“preparazioni con carne rossa”

- ✓ 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 di maiale alla pizzaiola
- ✓ cotoletta di lombo al forno

“carni trasformate”

- ✓ prosciutto crudo o cotto
- ✓ bresaola
- ✓ lonzino

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5 C

LEGUMI NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI - PREPARAZIONI INDICATIVE

- ✓ fagioli in guazzetto
- ✓ insalata di legumi e verdure
- ✓ ceci con pomodoro e rosmarino
- ✓ polpettone di ceci
- ✓ legumi lessati

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5 D

FORMAGGIO

- ✓ ricotta, squacquerone di Romagna, c asatella, stracchino
- ✓ mozzarella, caciotta
- ✓ fontina, asiago, montasio, pecorino
- ✓ parmigiano reggiano, grana padano
- ✓ pizza/crescioni/calzoni e simili con mozzarella e pomodoro, abbinata a primi in brodo vegetale o passato di verdura
- ✓ piadina romagnola e formaggio, tigelle e formaggio, pizza/crescioni/crostoni e simili con mozzarella e pomodoro e/o prosciutto, anche come piatto unico

ELENCO DELLE PREPARAZIONI N. 1.5 E

UOVO

- ✓ frittate al forno al latte e/o con verdure (zucchine, porro, asparagi, verza, carciofi, bieta, cipolla),

- ✓ rotolo di frittata
- ✓ uova sode

5 OCCASIONI PARTICOLARI: CESTINO PER GITE

In occasioni di gite, è possibile la fornitura di un “cestino” costituito da:

Bambini 1-3 anni

- 2 panini (g 30) di cui 1 con prosciutto cotto (g 15) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o Parmigiano Reggiano monodose (g 10);
- 1 banana (piccola);
- 1 fetta di torta tipo “casalingo” o merendina senza farciture e coperture (g 30/40);
- acqua in bottiglia;

Merenda:

- 1/2 pacchetto crackers o grissini (g 25/2);
- 1 brick succo frutta 100% frutta (ml 200).

Bambini 3-6 anni

- 2 panini (g 50) di cui 1 con prosciutto cotto o crudo (g 20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o Parmigiano Reggiano monodose (g 20);
- 1 banana (media grandezza);
- 1 fetta di torta tipo “casalingo” o merendina senza farciture e coperture (g 40/50);
- acqua in bottiglia;

Merenda:

- 1 pacchetto crackers o grissini (g 25);
- 1 brick succo frutta 100% frutta (ml 200).

Bambini oltre 6 anni

- 3 panini (g 50) di cui 2 con prosciutto cotto e crudo (g 20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o Parmigiano Reggiano monodose (g 20);
- 1 banana (media grandezza);
- 1 fetta di torta tipo “casalingo” o merendina senza farciture e coperture (g 40/50);
- acqua in bottiglia.

Merenda:

- 1 pacchetto crackers o grissini (g 25);

- 1 brick succo frutta 100% frutta (ml 200).

6 TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

PRIMI IN BRODO	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per 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
- Legumi freschi per passati/sughi	50/70	70/80	80/100	100/120

PRIMI ASCIUTTI	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
Pasta di semola, riso, mais, orzo, altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo fresca	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena fresca o surgelata	100	120	140	160
Condimenti:				
- Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
- Carne/pesce /formaggio /uovo	15/20	20/25	25/30	30/35
- Legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
- Legumi freschi per passati/sughi	50/70	70/80	80/100	100/120

Parmigiano Reggiano / Grana Padano per primi piatti	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Carni trasformate (salumi)	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)	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50
Legumi secchi	20/25	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi	50/70	70/80	80/100	100/120

CONTORNI	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
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	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
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
---------------------	----	----	-------	-------

MERENDE	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti) gr
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	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
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

- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.
- Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%.
- Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pell.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.

SEZIONE II REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEI MENU' PER BAMBINI DI ETA' INFERIORE A 12 MESI

7 MENU' PER BAMBINI DI ETÀ INFERIORE A 12 MESI

Per questa fascia di età le Amministrazioni contraenti potranno scegliere tra le due seguenti alternative (**IPOTESI A e B**), in condivisione con il locale Servizio di Pediatria di Comunità e con i pediatri di libera scelta che insistono sul territorio, a seconda del modello **di divezzamento prescelto**.

IPOTESI A

8 PREMESSA

Fino ai sei mesi di vita, è prevista la sola assunzione di latte secondo le prescrizioni del pediatra.

Per il neonato e per il lattante l'allattamento materno esclusivo rappresenta il modello di riferimento con il quale si devono confrontare gli alimenti ad esso alternativi, deve quindi essere valutata la fattibilità di garantire anche nei nidi per l'infanzia e strutture assimilabili la possibilità per i bambini di nutrirsi con latte materno, a condizione che siano rigidamente monitorate e rispettate procedure di trasporto, conservazione e preparazione.

Sin dal divezzamento è necessario proporre un'alimentazione varia ed equilibrata nel rispetto dei fabbisogni nutrizionali del bambino, garantendo un adeguato apporto calorico e una corretta ripartizione dei nutrienti attraverso la varietà delle scelte alimentari.

Le attuali indicazioni e linee guida indicano nel 6° mese compiuto (180 giorni) il periodo migliore per l'introduzione di cibi, semisolidi o solidi, diversi dal latte, prevedendo eventualmente anche un "affiancamento graduale": pochi cucchiaini di pappa in concomitanza con una poppata.

A partire dall'inizio del sesto mese i menù giornalieri di cui alla presente SEZIONI I, sono composti da:

- **SPUNTINO DEL MATTINO;**
- **PRANZO;**
- **MERENDA DEL POMERIGGIO.**

Dopo i 6 mesi di età possono essere proposte le stesse preparazioni già previste nelle tabelle dietetiche per l'età 12 mesi, nel rispetto delle grammature di cui al Paragrafo 1.3.1.3 e avendo cura, nella fase iniziale del divezzamento, di prestare massima attenzione, oltre che ai componenti del pasto, alla consistenza degli alimenti proposti utilizzandoli in purea o passati o tritati fino a quando il bambino sarà in grado di avere una masticazione sufficiente. Si potranno utilizzare alimenti morbidi, tritati o schiacciati (non necessariamente frullati) o di piccolo formato, aumentandone gradualmente la consistenza e le dimensioni. Gli alimenti proposti nel divezzamento possono essere offerti separati in un primo, un secondo ed un contorno, fin dalle

prime settimane del divezzamento.

9 COMPOSIZIONE DEL PASTO

Il pasto **IPOTESI A** di cui alla presente SEZIONE II è composto da:

- **Un Primo (che garantisce in prevalenza l'apporto di carboidrati)**
Cereali: es. crema di cereali, pasta di semola o all'uovo, cereali in chicchi (riso, cous-cous, miglio...). I primi piatti asciutti devono essere alternati con brodi/passati;
- **Un Secondo (che garantisce in prevalenza l'apporto di proteine)**
Carne magra, pesce, legumi, uovo o formaggio nelle frequenze riportate nella Tabella 1 "Frequenza settimanale dei secondi piatti";
- **Verdure fresche di stagione (sali minerali, vitamine e fibre);**
- **Pane (carboidrati);**
- **Olio extravergine di oliva (grassi di origine vegetale);**
- **Frutta fresca di stagione (sali minerali, vitamine e fibre);**
- **Acqua dell'acquedotto.**
- Al primo si possono aggiungere piccole quantità di parmigiano reggiano.

Per variare la composizione del pasto, può essere proposto un **"piatto unico"** in sostituzione del tradizionale abbinamento di primo e secondo piatto. Costituito da cereali e proteine vegetali (legumi) o cereali e proteine di origine animale (carne, pesce, formaggio, uovo), è da prevedere 1 volta a settimana, privilegiando l'associazione di cereali e legumi.

Esempi di piatto unico

cereali + legumi	pasta e fagioli o ceci, zuppa di legumi misti, risotto con lenticchie, ...
cereali + carne	lasagna al ragù di carne, pasta con besciamella e ragù di carne, ...
cereali + pesce	pasta o risotto con ragù di pesce,
cereali + formaggio/uovo	pasta all'uovo ripiena con ragù vegetale, pasta ai formaggi, ...

Nell' arco della settimana le fonti proteiche rappresentate da carne, pesce, legumi, uovo, formaggio, presenti nei due pasti principali, devono avere la seguente frequenza:

ALIMENTO	(5 pasti)
LEGUMI	1 - 2 volte
PESCE	1 - 2 volte
CARNE MAGRA Privilegiare la carne bianca rispetto alla carne rossa *L'uso delle CARNI TRASFORMATE è limitato al prosciutto crudo o cotto o bresaola o lonzino magro, in sostituzione della carne rossa fresca	1 - 2 volte * 0 – 1 volta ogni 15 giorni
UOVA	0 – 1 volta
FORMAGGIO (dopo l'inserimento dei 2 pasti solidi)	0 – 1 volta

Oltre ai due pasti principali e alla colazione (costituita fino all'anno di età da latte materno o latte formulato), al bambino deve essere proposta la merenda e lo spuntino: uno a metà mattina, a base di frutta, e uno al pomeriggio, a base di latte (materno o artificiale) o yogurt (massimo 1-2 volte la settimana).

Un esempio di giornata

SPUNTINO MATTINO	Frutta fresca di stagione: matura, grattugiata, schiacciata
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdure miste con cereali ▪ Carne o pesce o uovo o legumi ▪ Verdura fresca di stagione ▪ Pane ▪ Frutta fresca di stagione <p>Olio extra vergine di oliva come condimento</p>
MERENDA POMERIGGIO	Latte

10 OBBLIGHI DEL FORNITORE

Nella preparazione di pasti, il fornitore deve attenersi alle seguenti indicazioni:

- è vietata l'aggiunta di sale in quanto già presente nei cibi;
- **alcuni tipi di alimenti** molto duri e a superficie liscia (acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata,...) **non devono essere offerti così come sono; è importante controllare che nel cibo non ci siano frammenti di ossa, spine, noccioli.** La frutta secca oleosa può essere proposta tritata molto finemente con il trita-tutto;
- non va aggiunto zucchero, miele;
- il latte vaccino va introdotto dopo il 1° anno di vita; può essere utilizzato solo in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni;
- alcuni cereali in grani come orzo e farro sono, nelle prime fasi del divezzamento, di difficile masticazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi; possono essere proposti in forme diverse, vedi farro spezzato, ecc.;
- **non vanno aggiunti biscotti al latte formulato**, perché è già un alimento completo;
- **le patate sono da proporre come contorno non più di 1 volta a settimana;**
- possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, anche semi-integrali; per alcuni cereali in grani come orzo e farro può risultare più difficile (riferendosi alle prime fasi dello svezzamento) la somministrazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, pertanto possono essere proposti in forme diverse, come farro spezzato, ecc....;
- nei cibi non devono essere presenti frammenti di ossa, spine e noccioli;
- non va proposto il tonno fino all'anno di età;
- non vanno proposti tal quali alcuni tipi di alimenti molto duri e/o a superficie liscia: acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata;
- la frutta secca oleosa, tritata molto finemente, può essere proposta nel primo anno di vita in varie preparazioni: condimento per primi piatti, nelle insalate di frutta e verdura, in dolci da forno, in abbinamento a pane, yogurt;
- i condimenti devono essere aggiunti a fine cottura (a crudo), tra questi è ammesso solo l'olio extravergine di oliva.
- Sono vietati condimenti come il dado da brodo, mentre è ammesso l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche per insaporire i piatti.

11 SCELTA DEGLI ALIMENTI

Nella prima fase del divezzamento **qualora non sia possibile utilizzare gli alimenti freschi** si può ricorrere **occasionalmente** ai prodotti dietetici per l'infanzia facendo attenzione alle quantità e

alla qualità (prodotti senza sale e zuccheri aggiunti, grassi idrogenati e tropicali, coloranti, aromi artificiali, provenienti da agricoltura biologica ...), tenendo ben presente che questi prodotti, anche se adeguati dal punto di vista nutrizionale, **per consistenza e sapore non aiutano il bambino ad imparare a masticare e a formare il gusto.**

12 GRAMMATURE

Occorre prestare particolare attenzione a non eccedere nel quantitativo delle proteine animali introdotte, generalmente contenute nei secondi piatti: carne, pesce, uova, formaggio.

Le quantità degli alimenti da utilizzare per preparare il pasto variano in relazione all'età del bambino, come indicato nelle grammature consigliate (vedi Paragrafo 13).

Nel caso si utilizzino occasionalmente i prodotti dietetici per l'infanzia (es. omogeneizzati), per le quantità occorre fare riferimento alle indicazioni del Pediatra in quanto non sempre un vasetto corrisponde ad una porzione esempio:

- 1 porzione di carne = ½ vasetto di omogeneizzato di carne;
- 1 porzione di pesce = 1 vasetto di omogeneizzato di pesce.

13 GRAMMATURE DI RIFERIMENTO NIDO D'INFANZIA (ETÀ 6 / 12 MESI)

ALIMENTI		GRAMMI
PRIMI PIATTI		
Farine, pasta di semola, riso, mais, cous-cous, miglio, altri cereali (per i brodi dimezzare le quantità)		20/35
Pasta all'uovo	fresca	20/35
	secca	15/35
Pasta all'uovo ripiena		50/70
CONDIMENTI		
Verdura fresca per passati/zuppe		80/100
• Sughii vegetali		30/50
Carne magra / pesce per ragù		10/15
Parmigiano Reggiano o Grana Padano		3/5
SECONDI PIATTI		
Carni magre (vitellone, pollo, tacchino, coniglio, agnello.....)		25/35
Prosciutto (cotto e crudo stagionato 16/18 mesi) e bresaola		15/20
Pesce (filetto di platessa, halibut, merluzzo, coda di rospo,)		40/50

Uova (unità)		n. 1 (piccolo)
Formaggi freschi molli (es. ricotta, casatella...)		30/40
Formaggi freschi da taglio (es. mozzarella fiordilatte e caciotta...)		15/25
Formaggio media stagionatura (es. pecorino)		10/15
Formaggio alta stagionatura (stagionato 18/24 mesi) proposto come secondo piatto (es. Parmigiano Reggiano, Grana Padano)		5/10
Legumi	secchi	15/20
	freschi	30/60
CONTORNI		
Ortaggi freschi		50/70
Verdura cruda a foglia		15/25
Patate		30/50
VARIE		
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale		5/10
Pane		10/20
Frutta fresca di stagione		80/100
Frutta secca oleosa		5/10

• la suddivisione delle grammature delle varie tipologie di verdure indicate nella ricetta del ragù vegetale (ortolana) può essere variata in base alla stagionalità e alla personalizzazione delle varie ricette da parte del personale di cucina, mantenendo comunque invariato il quantitativo totale di verdura.

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

14 REGOLE SULLA PREPARAZIONE DI ALIMENTI SOLIDI A 6 MESI DI ETÀ

ALIMENTI:

- PASTA (di vario formato) tagliare a pezzettini
- PESCE utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
- CARNE DI VARIO TIPO tritare con un comune trita-tutto domestico
- VERDURE CRUDE tagliare a pezzettini o grattugiare
- VERDURE COTTE eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
- LEGUMI (per fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave) dopo la cottura, passare con un

- passaverdura (eliminare la buccia)
- PROSCIUTTO togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
 - UOVA (sode o in omelette al forno) ridurre a pezzettini
 - PANE scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
 - FRUTTA (alcuni esempi):
 - ❖ mela, pera sbucciare e grattugiare
 - ❖ banana schiacciare con la forchetta
 - ❖ mandarini, arance sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli
 - ❖ uva sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi
 - ❖ pesche, prugne, susine scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
 - ❖ frutta secca oleosa (es. noci) tritare con il trita-tutto.

<i>I POTESI B</i>

15 PREMESSA

Fino ai sei mesi di vita, è prevista la sola assunzione di latte secondo le prescrizioni del pediatra. A partire dall'inizio del sesto mese, verranno somministrate le preparazioni secondo gli "Elenchi indicativi delle preparazioni" sotto riportati con la precisazione che:

- nelle preparazioni non deve essere aggiunto ulteriore sale da cucina e zucchero in quanto entrambi naturalmente già presenti negli alimenti;
- il fornitore deve assicurare la massima variabilità e alternanza degli alimenti, rispettando la stagionalità di frutta e verdura, l'utilizzo di prodotti tipici del territorio, biologici o a lotta integrata., secondo quanto prescritto nel Capitolato tecnico ed offerto in sede di gara;
- deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva a crudo;
- i diversi alimenti devono essere introdotti progressivamente in base all'età, rispettando le tipologie ammesse;
- a partire dall'età di 9 mesi il primo piatto può essere separato dal secondo e contorno e le pietanze possono essere tagliate in formati più grossolani;
- il prosciutto crudo e cotto devono essere privi di glutammato monosodico, nitrati, caseinati, polifosfati;
- la frutta proposta deve essere di stagione, tenendo conto che gli agrumi sono indicati dal nono mese mentre fragole e kiwi dopo l'anno, perché allergizzanti. Ciliegie, frutta secca, oleosa ed uva vanno evitati per il rischio di ostruzione delle vie aeree;

- il latte vaccino può essere introdotto solo dopo l'anno di vita;
- attorno ai 10-11 mesi, una volta alla settimana, può essere utilizzato l'uovo senza albume in quanto più allergizzante del tuorlo;
- l'acqua deve essere oligominerale.

16 COMPOSIZIONE DEI MENU'

I menù giornalieri di cui all'**IPOTESI B** sono composti da:

- **SPUNTINO DEL MATTINO;**
- **PRANZO;**
- **MERENDA DEL POMERIGGIO.**

Di seguito si riportano esempi di menù per bambini fino a 12 mesi. Le Amministrazioni contraenti hanno la possibilità di variare la composizione dei menù, nel rispetto delle frequenze delle preparazioni indicate.

Tabella bambino dal primo all'ultimo giorno dei 6 mesi

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
spuntino : mela grattugiata gr 20	spuntino : pera grattugiata gr 20	spuntino : banana schiacciata gr 20	spuntino : mela grattugiata gr 20	spuntino : banana schiacciata gr 20
pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di riso gr 20 petto di pollo gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di mais gr 20 petto di tacchino gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di tapioca gr 20 agnello gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 semolino gr 20 petto di pollo gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema multigrani gr 20 agnello gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5
carota, zuccina, patata gr 80	carota, zuccina, patata gr 80	carota, zuccina, patata gr 80 pera grattugiata gr 50	carota, zuccina, patata gr 80 pera grattugiata gr 50	carota, zuccina, patata gr 80 mela grattugiata gr 50
merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante

N.B. Le carni fresche di pollo, tacchino ed agnello possono essere sostituite dai liofilizzati (circa 15 g) o dagli omogeneizzati di carne (circa 40 g), dietro prescrizione del pediatra curante.

Tabella bambino dal primo all'ultimo giorno dei 7 mesi

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
spuntino: mela grattugiata gr 20	spuntino: pera grattugiata gr 20	spuntino: banana schiacciata gr 20	spuntino : mela grattugiata gr 20	spuntino: banana schiacciata gr 20
pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 petto di pollo gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 80 pera grattugiata gr 50	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 petto di tacchino gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 80 pera grattugiata gr 50	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 agnello gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 80 mela grattugiata gr 50	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 20 bovino magro gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 80 pera grattugiata gr 50	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 ricotta gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 80 mela grattugiata gr 50
merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: frutta fresca gr 50	merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante

N.B. Le carni fresche di pollo, tacchino ed agnello possono essere sostituite dai liofilizzati (circa 15 g) o dagli omogeneizzati di carne (circa 40 g)), dietro prescrizione del pediatra curante. Possono essere previste oltre alle referenze di frutta indicate dalla tabella anche: la **susina**, l'**albicocca** e la **pesca**. Tra le verdure di stagione sono previste: patate, zucchine, carote e bietola.

Tabella bambino dal primo all'ultimo giorno degli 8 mesi

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
spuntino : mela grattugiata gr 20 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 petto di pollo gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	spuntino : pera grattugiata gr 20 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 petto di tacchino gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: frutta fresca gr 50	spuntino : banana schiacciata gr 20 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 squacquerone gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure stagione gr 80 mela grattugiata gr 70 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	spuntino : mela grattugiata gr 20 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 bovino magro gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	spuntino : banana schiacciata gr 20 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 20 pesce gr 50 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure stagione gr 80 mela grattugiata gr 70 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante

N.B. Le carni fresche di pollo ,tacchino ed agnello possono essere sostituite dai liofilizzati (cica 15 g) o dagli omogeneizzati di carne (circa 40 g)), dietro prescrizione del pediatra curante.

Possono essere previste oltre alle referenze di frutta indicate dalla tabella anche: la **susina**, l'**albicocca** e la **pesca**

Tra le verdure di stagione sono previste: patate, zucchine, carote e bietola

Tabella bambino dal primo giorno del 9° mese all'ultimo giorno del 12° mese

Per questa fascia di età il menù è strutturato in due settimane, il cui menù viene proposto a settimane alterne nel corso del mese.

Settimana A

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
colazione: a base di latte come indicato dal pediatra curante	colazione: a base di latte come indicato dal pediatra curante	colazione: a base di latte come indicato dal pediatra curante	colazione: a base di latte come indicato dal pediatra curante	colazione: a base di latte come indicato dal pediatra curante
spuntino : banana schiacciata gr 50	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione	spuntino : banana schiacciata gr 50	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione	spuntino : banana schiacciata gr 50
pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 petto di pollo gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 petto di tacchino gr 40 carota e patata gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 squacquerone gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: pastina di semola gr 30 pomodoro gr 10 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 bovino magro gr 40 zucchina e patata gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 pesce gr 50 verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10
				merenda: a base di latte come indicato

merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: frutta fresca gr 50	merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	dal pediatra curante
---	--	---	---	----------------------

Settimana B

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
spuntino : banana schiacciata gr 50	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione	spuntino : banana schiacciata gr 50	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione	spuntino : banana schiacciata gr 50
pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 pesce gr 50 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 lombo di maiale gr 40 carota e patata gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 ricotta gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: pastina di semola gr 30 pomodoro gr 10 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 bovino magro gr 40 zucchina e patata gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 pesce gr 50 verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10

merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: frutta fresca gr 50	merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante
---	---	---	---	---

N.B. Le carni fresche di pollo, tacchino ed agnello possono essere sostituite dai liofilizzati (cica 15 g) o dagli omogeneizzati di carne (circa 40 g)), dietro prescrizione del pediatra curante.

Possono essere previste oltre alle referenze di frutta indicate dalla tabella anche: la **susina, l'albicocca e la pesca, l'anguria**.

Nei mesi invernali può essere previsto come piatto unico la polenta al ragù (30 gr farina di mais 30 gr bovino ragù) 1 volta al mes

SEZIONE III REGOLE DI COTTURA PER TUTTE LE FASCE DI ETA'

17 METODI DI COTTURA E DIVIETI

Per una ristorazione di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate, risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed 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 potranno essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione);
- ✓ **COTTURA A VAPORE:** consente una minore perdita di sali minerali e di 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;
- ✓ **COTTURA BRASATA O STUFATA:** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

Sono vietati i FRITTI E e gli ALIMENTI PREFRITTI INDUSTRIALI (es. cotolette, cordon-blue, bastoncini di pesce, patatine, verdure impanate o pastellate ...).

Sono vietate le carni al sangue, i conservanti e gli additivi chimici, le derrate cucinate all'esterno delle cucine, le uova crude, la carne cruda e il pesce crudo.

Gli alimenti devono risultare indenni al loro interno da frammenti di ossa, spine e noccioli.

