



COMUNE DI SISSA TRECASALI

PROCEDURA APERTA PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

ALLEGATO AL CAPITOLATO TECNICO

MENÙ

PREMESSA

I menù saranno predisposti dal fornitore e sottoposti al Comune di Sissa Trecasali, 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/sei 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.

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

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		
Pranzo 35 - 40%	400 - 500	600 - 700	800 - 900	900 - 1000
Merenda pomeriggio 5 - 10%	50 - 150	70 - 180		

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 **ABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**.

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 (da somministrarsi come spuntino al mattino, o, in alternativa a fine pranzo);
- **acqua** che garantisce una corretta idratazione.

Al primo piatto si può aggiungere piccole quantità di formaggio grattugiato come parmigiano reggiano 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 fibre (da somministrarsi come spuntino al mattino (ove previsto), o in alternativa a fine pranzo);
- **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>	<i>5</i>	<i>minimo</i>
<i>PESCE</i>	<i>'6/7</i>	<i>minimo</i>
<i>CARNE FRESCA E/O TRASFORMATA</i>	<i>'7/8</i>	<i>massimo</i>
<i>UOVA</i>	<i>2/3</i>	<i>massimo</i>
<i>FORMAGGIO</i>	<i>2/3</i>	<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, 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 .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;
- 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;

- 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.

Essa viene proposta, ove possibile preferibilmente anziché a fine pasto, quale 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.

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 DEL MATTINO 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,, pizza al pomodoro, piadina, grissini, ecc..;
- prodotti da forno dolci freschi (biscotti secchi, torte, crostate ecc...);
- bevande: acqua, karkadè, spremuta d'arancia.

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 the, bibite dolci e gassate.

Nell'ambito delle indicazioni fornite nei paragrafi precedenti, l'Amministrazione contraente 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 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

- ✓ 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
- ✓ 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

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 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:				
• Sughì 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/sughì	20/25	25/30	30/35	35/40
• Legumi freschi per passati/sughì	50/70	70/80	80/100	100/120
Parmigiano Reggiano / per primi piatti	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 pelle.

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 DI COTTURA PER TUTTE LE FASCE DI ETÀ'

7 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.