

COMUNE DI COLLECCHIO

**CAPITOLATO SPECIALE PER L'APPALTO DEL SERVIZIO DI
REFEZIONE PER I NIDI D'INFANZIA, LE SCUOLE DELL'INFANZIA E
LE SCUOLE PRIMARIE DI COLLECCHIO, DAL 1° LUGLIO 2024 AL 31
AGOSTO 2027, CON FACOLTÀ DI RIPETIZIONE DI SERVIZI
ANALOGHI PER ULTERIORI ANNI TRE**

Allegato A - Menù

1. PREMESSA

I menù saranno predisposti dal fornitore e sottoposti al committente, 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 culinarie e metodi di cottura semplici, utilizzando olio d'oliva, extra vergine, come condimento e nelle preparazioni;
- offerta costante sia di frutta sia di verdura, cruda cotta e, per favorirne il consumo anche come merenda (mattutina e pomeridiana), in particolare incentivare l'offerta di ortaggi (verdura), meglio se freschi proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate;
- 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;
- uso raccomandato di cereali/prodotti integrali;
- limitare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;
- incentivare l'uso dei legumi;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti

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 20%; spuntino 5%; pranzo 35/40%; merenda 5/10%, cena 30%).

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

L'Appaltatore 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. (come indicato nelle LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica del Ministero della Salute 2017).

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.

Prevenzione degli sprechi alimentari.

Per prevenire gli sprechi alimentari ed altresì per evitare il mancato rispetto delle grammature la porzionatura dei pasti deve avvenire somministrando il giusto numero di pezzi e attraverso l'uso di appropriati utensili graduati quali mestoli, palette o schiumatole di diverse misure appropriate alle porzioni da servire in base all'età o alle diverse fasce scolastiche (nidi, scuola dell'infanzia, primaria) per garantire la porzione idonea con una sola presa.

Per prevenire gli sprechi alimentari le pietanze devono altresì essere somministrate al giusto punto di cottura (non bruciate, né ossidate o poco cotte).

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. Presentazione dei piatti: i colori degli alimenti sono importanti al fine di stimolare le capacità sensoriali, la curiosità e il gradimento del cibo. Ciò allo scopo anche di superare le naturali "neofobie" che il bambino presenta dopo i due anni.

3. COMPOSIZIONE DEI PASTI

COMPOSIZIONE DEI PASTI

Nei 5 pasti della settimana i primi piatti sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare.

I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori.

Ciascun pasto deve prevedere inoltre: un contorno di verdure/ortaggi (patate non più di una volta a settimana e associate ad un pasto povero di altri carboidrati), pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, eventualmente già pronta per il consumo.

Per condimento, sia a crudo che in cottura, va utilizzato olio extravergine di oliva; solo per poche ricette può essere impiegato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile modificare il menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione, previa adeguata e preventiva comunicazione.

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.

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.

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.

FREQUENZA DEGLI ALIMENTI CARATTERIZZANTI LA GIORNATA ALIMENTARE NELLE 5 SETTIMANE

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.

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; deve essere garantita un'equa alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo anche in funzione della stagionalità;

d) 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, 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.

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.

I seguenti alimenti dovranno essere somministrati con le frequenze di seguito indicate:

- legumi, carni fresche (a rotazione carni bianche o rosse), pesce fresco o surgelato 1-2 volte alla settimana;

- uova e formaggi carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino magro) 0-1 volta alla settimana.

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 per 3 volte a settimana, abbinandole o alternandole con verdure cotte, 1 volta a settimana. I contorni potranno essere costituiti da 2 tipologie diverse.

Per migliorare il gradimento e aumentare il consumo della verdura, sfruttando anche l'effetto 'appetito', si richiede di proporla come:

- pinzimonio, con almeno due verdure fresche di colori differenti, una volta ogni 15 giorni;
- a inizio pasto nelle giornate in cui sono previsti piatti unici;
- sempre a inizio pasto, presso la scuola dell'infanzia, nei giorni in cui è prevista la somministrazione di verdura cruda;
- in relazione alla capacità di masticazione dei bambini, crude a bastoncini.

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. Costituisce un ottimo spuntino di metà mattina. Per tale motivo l'Appaltatore oltre a far pervenire al committente e all'utenza la calendarizzazione della frutta, garantendone sufficiente varietà, dovrà collaborare con il personale addetto ai servizi generali delle scuole e del nido per favorirne la distribuzione e il consumo a metà mattina.

LA FRUTTA SECCA OLEOSA: 1-2 volte al mese (tritata finemente per i più piccoli), deve essere somministrata frutta secca oleosa.

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 il committente, 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, ad esclusione di quella destinata ai bambini di età inferiore ad un anno e di quella destinata al servizio di cui alla lett. C dell'art. 1 del capitolato d'appalto, che dovrà essere oligomimerale.

Nell'ambito delle indicazioni fornite nei paragrafi precedenti, l'ente ed il fornitore concorderanno schemi di menù articolati in cinque settimane, personalizzandoli attraverso l'inserimento delle varie preparazioni indicate negli elenchi da 1.1 a 1.5.

I menù verranno concordati tra l'Amministrazione e l'Appaltatore attingendo dai successivi ELENCHI DELLE PREPARAZIONI, riportanti preparazioni di contenuto proteico analogo:

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, ecc., 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, casatella, stracchino, mozzarella, caciotta, fontina, asiago, montasio, pecorino, parmigiano reggiano, 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, l'uso di uova in guscio è ammesso limitatamente alla preparazione dei secondi piatti che comportino una profonda cottura.

4.5 SPUNTINI E MERENDE

Gli spuntini del mattino ove richiesti devono essere costituiti da **frutta fresca di stagione** a pezzi, frullata, spremuta. Una volta al mese, in occasione delle “festa per i compleanni del mese”, può essere

proposto anche un dolce da forno di tipo casalingo: crostata con marmellata, ciambella, torta allo yogurt, alla frutta.

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.

Nelle 5 merende pomeridiane deve essere somministrato:

Merenda di metà pomeriggio

Alimento/gruppo di alimenti

Frequenza di consumo

Frutta fresca di stagione

(intera, a pezzi, frullata, spremuta)

1-2 volte a settimana

Frutta secca oleosa

1 volta a settimana

Pane

0-1 volta a settimana

Cereali in fiocchi

0-1 volta a settimana

Prodotti da forno salati

(con olio extravergine oliva od olio monoseme)

0-1 volta a settimana

Prodotti freschi da forno dolci o gelato nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Latte anche dolcificato con miele

1-2 volte a settimana

Yogurt

1-2 volte a settimana

Polpa di frutta al 100% frutta

0-1 volta a settimana

Caffè d'orzo o Karkadè

1 volta a settimana

(anche dolcificati con miele)

Alimenti da proporre	Alimenti da proporre con moderazione	Alimenti da evitare
Latte parzialmente scremato		Latte parzialmente scremato aromatizzato e dolcificato
Yogurt magro naturale/con frutta		Yogurt con aggiunta di crema di frutta con aggiunta di crema di latte
		Budini, formaggi freschi alla frutta, dessert simili allo yogurt
	Prodotti da forno salati Fette biscottate con olio di seme specificato Grissini, cracker con olio extra vergine oliva Prodotti da forno dolci Torte tipo casalingo: crostate	

	ciambella Biscotti secchi	
		Prodotti ricchi in calorie, zucchero, grassi saturi, con farciture di panna o Creme o aggiunta di liquore snacks, merendine.
Cereali in fiocchi: Fiocchi di cereali senza grassi e aggiunti tipo corn-flakes, riso soffiato, muesli		corn-flakes, riso soffiato, muesli arricchiti con miele, cioccolato, ecc...
Bevande: Acqua naturale	Karkadè, Caffè d'orzo	Bibite dolci e gassate, the, caffè, altre bevande energizzanti

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:				
- Sughii 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/sughii	20/25	25/30	30/35	35/40
- Legumi freschi per passati/sughii	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)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	°(11-14 anni e adulti)
	gr	gr	gr	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)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	°(11-14 anni e adulti)
	gr	gr	gr	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)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	°(11-14 anni e adulti)
	gr	gr	gr	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)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	°(11-14 anni e adulti)
	gr	gr	gr	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)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	°(11-14 anni e adulti)
	gr	gr	gr	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.

REGOLE DI COTTURA PER TUTTE LE FASCE DI ETA'

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.

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

7. MENU' PER BAMBINI DI ETA' INFERIORE A 12 MESI

Per questa fascia di età il committente potrà scegliere tra le due seguenti alternative (IPOTESI A e B), in condivisione con i pediatri di libera scelta che insistono sul territorio, a seconda del modello di divezzamento prescelto.

IPOTESI A

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 dianzi previste 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.

8. 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 di seguito riportate.

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 1 - 2 volte

Privilegiare la carne bianca rispetto alla carne rossa

- L'uso delle CARNI TRASFORMATE è limitato al prosciutto crudo o cotto o bresaola , in sostituzione della carne rossa fresca 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 .	
	<input type="checkbox"/> Passato di verdure miste con cereali
	<input type="checkbox"/> Carne o pesce o uovo o legumi
	<input type="checkbox"/> Verdura fresca di stagione
PRANZO	<input type="checkbox"/> Pane
	<input type="checkbox"/> Frutta fresca di stagione
	Olio extra vergine di oliva come condimento
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;
- 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 = $\frac{1}{2}$ 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
• Sughi 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

IPOTESI B

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 per dare alcuni suggerimenti nella composizione dei menù, nel rispetto delle frequenze delle preparazioni indicate.

Tabella bambino dal primo all'ultimo giorno degli 8 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 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	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	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	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	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

verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: frutta fresca gr 50	verdure stagione gr 80 mela grattugiata gr 70 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	verdure stagione gr 80 pera grattugiata gr 70 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	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	pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 petto di tacchino gr 40	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 squacquerone gr	pranzo: pastina di semola gr 30 pomodoro gr 10 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina di semola grano duro gr 30 olio evo gr 7

petto di pollo	gr	40	carota e patata	gr	30	bovino magro	gr	40	parmigiano	gr	2,5		
olio evo	gr	7	100		olio evo	gr	7	zucchina e patata	gr		pesce	gr	50
parmigiano	gr	2,5			parmigiano	gr	2,5	100			verdure di stagione	gr	100

verdure di stagione gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: frutta fresca gr 50	verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante
--	---	--	--	--

Settimana B

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
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	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 lombo di maiale gr 40 carota e patata gr 100	spuntino : banana schiacciata gr 50 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	spuntino : spremuta di agrumi gr 50 o frutta di stagione pranzo: pastina di semola gr 30 pomodoro gr 10 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 bovino magro gr 40 zucchini e patata gr	spuntino : banana schiacciata gr 50 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

parmigiano gr 2,5 verdure di stagione gr 100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: frutta fresca gr 50	verdure di stagione gr 100 mela grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco	100 pera grattugiata gr 70 pane comune gr 10 merenda: a base di latte come indicato dal pediatra curante	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
--	---	--	---	--

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, 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