LG02-PP2.2.7 Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica Revisione 2025



A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi

Bassi Maria Chiara - *Biologa*
Bosio Rosaria – *Dietista*
Rossella Coniglio - *Assistente Sanitaria*
Domeneghini Greta – *Dietista*
Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*
Zecca Annalisa - *Dietista*

PREMESSA

La ristorazione scolastica rappresenta uno dei principali ambiti di intervento in cui la Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione della ATS della Val Padana è coinvolta relativamente agli aspetti di qualità e sicurezza degli alimenti, senza però trascurare l'educazione alimentare e la sicurezza nutrizionale.

La refezione scolastica ha assunto un'importanza crescente nel tempo rappresentando un momento formativo fondamentale; attraverso l'esperienza del pranzo in mensa, vengono forniti gli strumenti necessari per facilitare scelte nutrizionalmente corrette sin dalla prima infanzia.

Infatti, tra le strategie efficaci di promozione della salute a livello di popolazione rientrano anche gli interventi sulle scelte dietetiche a scuola. Adottando comportamenti alimentari corretti e consapevoli bambini/e, ragazzi/e ed insegnanti diventano quindi mezzo di educazione alimentare anche per le famiglie.

Per raggiungere questi obiettivi, è necessaria un'alleanza tra i vari soggetti coinvolti, istituzionali e non, che consenta di attuare interventi, ponendo un'attenzione sempre maggiore nella stesura dei capitolati d'appalto per il servizio di ristorazione collettiva e nella composizione dei menù per le scuole e per le collettività, nell'ottica di offrire un pasto sano ed equilibrato a tutti i minori, anche a chi versa in condizione di povertà e vulnerabilità socio-economica, per una prospettiva di salute uguale per tutti.

Soddisfare la fame e fornire nutrimento non sono le uniche funzioni della ristorazione scolastica; infatti, i suoi obiettivi riguardano anche la tutela della salute, la sostenibilità ambientale e l'equità sociale.

Questo documento è stato redatto, con la finalità di dare uno strumento di supporto uniforme nelle province di Cremona e Mantova in particolare alle Amministrazioni Comunali e Scolastiche pubbliche e private, alle Commissioni Mensa ed anche alle famiglie.

INDICE

La ristorazione scolastica e la promozione della salute: motivazioni scientifiche delle scelte adottate e importanza sociale **Pag. 4**

Alcune informazioni utili **Pag. 7**

Come comporre il menù scolastico: istruzioni per l'uso **Pag. 9**

Indicazioni per la gestione delle festività e menù a tema **Pag. 11**

Alimenti e bevande consigliati per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche **Pag. 13**

Come costruire una buona giornata alimentare: alcuni consigli per le Famiglie **Pag. 15**

Bibliografia e sitografia **Pag. 19**

ALLEGATI:

A. Indicazioni pratiche per la composizione del menù scolastico

B. Schema menù a colori

C. Tabella grammature

D. Calendari stagionalità frutta e verdura

*Le ricette sono descritte nel documento LG05-PP2.2.7 Ricettario ATS Val Padana

La ristorazione scolastica e la promozione della salute: motivazioni scientifiche delle scelte adottate e importanza sociale

Il momento della ristorazione scolastica ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo. Nutrire i bambini, oltre che alimentarli, significa trasmettere loro valori che persisteranno nella loro crescita e nei loro comportamenti.

Attraverso il cibo trasmettiamo amore, fantasia, colore, sapore ma oggi come oggi anche giustizia e salute. I bambini a scuola impareranno a leggere, scrivere, far di conto, rispettare il prossimo, ma… impareranno anche a nutrire sé stessi e a coltivare la loro salute, presente e futura, nel rispetto dell'ambiente e delle risorse del pianeta, in un'ottica sempre più necessaria di alimentazione sostenibile. *(EXPO 2015: Nutrire il Pianeta – Energia per la vita")*

L'impegno della Scuola, sempre più coinvolta nella RETE SPS (Scuole che promuovono salute), è adoperarsi perché i bambini/e i ragazzi/e acquisiscano conoscenze e sviluppino competenze per la vita *(Skills for life)*.

Il pasto in mensa è un'occasione di educazione al gusto, nel senso di abituare a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza l'alimentazione dei bambini/e.

Mangiare assieme ai compagni e agli insegnanti in un'atmosfera serena e conviviale stimola la curiosità di assaggiare piatti nuovi, buoni e dal gusto naturale.

Il gusto sperimentato in mensa vuole essere un imprinting per imparare a riconoscere il cibo sano facendone esperienza e contrapporsi al bombardamento mediatico che i piccoli subiscono attraverso la pubblicità che li induce a preferire cibi troppo spesso ricchi di calorie vuote e dannosi per la salute *(junk food*).

Affinché ciò avvenga è necessario che l'esperienza maturata nella mensa scolastica sia supportata da percorsi informativi, e soprattutto formativi, aderenti alla realtà, agli interessi e alla vita quotidiana dei giovani interlocutori e trovi nell'alimentazione proposta in famiglia una condivisione dell'orientamento dietetico-nutrizionale offerto a scuola, per porre in atto una corresponsabilità educativa attorno ai temi della salute e dell'acquisizione di sane abitudini alimentari e corretti stili di vita, sin dalle primissime fasi della vita. La collaborazione attiva e partecipe delle famiglie al progetto di educazione alimentare della scuola costituisce un elemento trainante per il suo successo.

Accogliendo e declinando le linee guida LARN 2024 (Livelli Raccomandati di Assunzione degli

Alimenti - V revisione) abbiamo superato l'attenzione al prevalente concetto dietetico calorico, in quanto la ristorazione scolastica rappresenta solo uno dei momenti della giornata alimentare, ed abbiamo privilegiato la proposta educativa, non disgiunta dalla gradevolezza organolettica.

Il nostro obiettivo è di creare le condizioni e fornire gli strumenti per facilitare e rendere "*normale*" (nel senso di "*quotidiano*") *e facile* mangiare buono e sano. (*Programma Ministero Salute "Guadagnare in salute: rendere facili le scelte salutari")*

Pertanto, auspichiamo che questo documento "*Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica Revisione 2025*" possa aiutare il percorso educativo dei giovani attraverso un'esperienza di gusto, piacere e varietà.

Desideriamo stimolare al consumo di legumi, tradizionali nella cucina della nostra cultura mediterranea, impegnandoci a variare le proposte alimentari rendendole un po' più frugali e sostenibili per l'ambiente pur salvaguardando il buon gusto del pasto quotidiano.

Nel pasto che proponiamo abbiamo anche rivisto le grammature. Il fine è nutrire in modo adeguato e ridurre lo spreco alimentare. La legge 19 agosto 2016, n. 166, prevede strategie di contenimento degli sprechi, in sintonia con quanto riportato nel documento dei CAM (criteri minimi ambientali D.M. n. 65 del 10 Marzo 2020) per il servizio di ristorazione collettiva: è necessario intervenire lungo tutta la filiera, partendo da un'attenta pianificazione dei pasti e dell'approvvigionamento delle derrate necessarie, rilevando sistematicamente le eccedenze e i residui e predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata (*Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica approvate in Conferenza Unificata del 7 ottobre 2021)*.

Nella costruzione del nuovo documento di indirizzo per la ristorazione scolastica ci siamo basati sui contributi forniti dalla letteratura scientifica che mette in relazione comportamenti alimentari scorretti e rischio di ammalarsi anche in giovane età di malattie croniche metaboliche, cardiovascolari ed oncologiche. I comportamenti alimentari scorretti sono stati individuati tra i primari fattori di rischio - insieme a fumo, alcol e inattività fisica - nei quali è possibile identificare con certezza i principali determinanti delle malattie croniche più frequenti nel nostro Paese. Molte sono le sollecitazioni che inducono a considerare prioritario l'impegno nell'agire sul piano dell'educazione alimentare. Tuttavia, affinché gli interventi risultino significativi, è necessario promuovere nel complesso una reale Cultura Alimentare mediante un approccio sistemico.

L'obesità, sovrappeso e sindrome metabolica rappresentano non solo un problema di per sé, ma espongono anche ad un rischio maggiore di tutte le patologie cronico degenerative, in aumento nel mondo occidentale tanto da far coniare il termine paradossale di "*malattie del benessere*".

Nel 2007 il World Cancer Research Fund (WCRF) uscì con un imponente lavoro (meta-analisi in termini

scientifici) sottoposto a costante revisione, l'ultima nel 2018. Questo documento riassume in 10 indicazioni centinaia di lavori scientifici che mettono in relazione scelte alimentari al rischio di ammalarsi anche di patologie oncologiche.

Il Codice Europeo contro il Cancro, quinta edizione (ECAC5), è composto da **14 raccomandazioni** basate sulle attuali evidenze scientifiche su **fattori comportamentali personali, fattori ambientali e interventi medici**. Nella parte alimentare riporta:

Sovrappeso e obesità

Adotta misure per evitare o gestire il sovrappeso e l'obesità:

- Limitare il consumo di cibi ricchi di calorie, zuccheri, grassi e sale.
- Limita le bevande ad alto contenuto di zucchero. Bevi principalmente acqua e bevande non zuccherate.
- Limitare gli alimenti ultra-processati.

Dieta

Mangia cereali integrali, verdure, legumi e frutta come parte integrante della tua dieta quotidiana. Limita la carne rossa ed evita quella lavorata.

Queste indicazioni che potrebbero sembrare solo dedicate alla prevenzione oncologica in realtà sono universali e le ritroviamo nei documenti di prevenzione del diabete e nel "Progetto Cuore" finalizzato alla prevenzione delle malattie cardio- cerebro- vascolari.

La SC Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ATS della Val Padana, consapevole del suo mandato di *agenzia per la tutela della salute,* offre un documento basato su evidenze scientifiche ed epidemiologiche in una prospettiva futura di salute dei nostri bambini.

Di fronte all'informata libertà di scelta che proponiamo con questo documento, auspichiamo assunzione di responsabilità da parte di tutti gli adulti che si occupano di ristorazione scolastica e collettiva: genitori, insegnanti, ditte di ristorazione, amministrazioni comunali, direzioni istituti paritari. Coloro che hanno a cuore la salute dei bambini, consapevoli anche della drammatica insostenibilità, per le future generazioni, delle spese sanitarie causate da patologie cronico degenerative correlate a stili di vita non salutari, *(The European House Ambrosetti- Meridiano Sanità: Rapporto 2012)* ***dovrebbero essere capaci di scegliere utilizzando "il loro bene" come unico prioritario criterio da adottare.***

Alcune informazioni utili

Perché meno carne rossa? (dal WCRF 2007) Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Il loro consumo va limitato, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 300 grammi alla settimana. La ricerca ha mostrato che la carne rossa, specialmente quella trattata industrialmente, contiene sostanze come il ferro eme, i grassi saturi, il sodio, i nitriti ed altre sostanze carcinogene, che si sviluppano durante la cottura, che aumentano il rischio di patologie croniche come problemi cardiovascolari e cancro (Archives of Internal Medicine on March 12, 2012: "Red Meat Consumption and Mortality," An Pan, Qi Sun, Adam M. Bernstein, Matthias B. Schulze, JoAnn E. Manson, Meir J. Stampfer, Walter C. Willett, Frank B. Hu, Archives of Internal Medicine, online March 12, 2012 . La produzione della carne rossa ha anche un impatto sull'ambiente maggiore rispetto ad altre matrici alimentari in particolare richiede più consumo di acqua ed è responsabile di una maggior emissione di CO2; è per tanto importante un consumo consapevole, moderato e di qualità. (Healthy diets and sustainable food systems. Einarsson R, McCrory G, Persson UM.Lancet. 2019 Jul 20;394(10194):215. doi: 10.1016/S0140-6736(19)31116-X. Epub 2019 Jun 21. PMID: 31235279

Perché più proteine vegetali? I legumi hanno un alto potere saziante, non contengono grassi ma sono ricchi di proteine che, unite ai cereali, forniscono proteine complessive di valore biologico come quelle della carne. Inoltre le loro fibre, soprattutto quelle solubili e i loro polisaccaridi indigeribili, arrivando indigesti nel colon, sono aggrediti dalla flora batterica residente che li fermenta con produzione di preziosi acidi grassi a catena corta (acidi butirrico, propionico, acetico ecc.) che sono curiosamente saturi e volatili, acidi grassi isolati che non contribuiscono all'innalzamento dei trigliceridi, nutrono e proteggono il tubo intestinale (butirrico) e per varie vie riducono la sintesi del colesterolo, i trigliceridi nel sangue, la glicemia e la secrezione di insulina, abbassando i rischi di malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica e perfino di alcuni tumori (p.es., colon-retto).

Perché ridurre il consumo di zucchero? Il saccarosio, cioè lo zucchero, è composto da glucosio e fruttosio. Lo zucchero è dannoso non tanto perché fa alzare la glicemia, ma in quanto contiene fruttosio, che ostacola il buon funzionamento dell'insulina, l'ormone che regola i livelli di glucosio nel sangue, permettendogli di entrare all'interno delle cellule, dove viene bruciato per produrre energia. Il fruttosio contrasta la leptina, l'ormone che toglie il senso di fame e ci avverte di non mangiare più se non ne abbiamo più bisogno, aumenta i trigliceridi (soprattutto a livello del fegato) e l'acido urico che predispone ad un aumento della pressione.
Lo sciroppo di glucosio-fruttosio, che deriva dal mais, è fra le principali cause di obesità negli Stati Uniti. Le industrie alimentari lo usano perché costa meno dello zucchero, si amalgama più facilmente agli altri ingredienti e rende più facile ottenere prodotti soffici. Va ricordato come un recente documento dell'OMS:
"*Sugars intake for adults and children – World Health Organization -Guideline 2015*"
esorti a contenere entro il 10%, e progressivamente verso il 5%, la quota di zuccheri semplici introdotti giornalmente (esclusi gli zuccheri naturalmente contenuti in frutta e verdura e nel latte).

Perché evitare l'utilizzo di farine raffinate e preferire l'utilizzo di cereali integrali in chicco? L'eccessiva macinazione della farina bianca per ottenere una consistenza fine elimina la maggior parte dei nutrienti pur rimanendo ricca di calorie.
Tutti i cereali hanno una struttura simile, suddivisa in tre parti: l'*endosperma* interno amidaceo, il *germe* o embrione e la *crusca* esterna, che forma uno strato protettivo intorno al chicco. La fibra alimentare (di tipo solubile o insolubile, a seconda del cereale) è stata a lungo considerata la componente dei cereali integrali più utile per proteggere la salute. Tuttavia, oggi sempre più dati dimostrano che ci sono altre sostanze nei cereali integrali che hanno effetti benefici sulla salute, come la vitamina E, diverse vitamine del gruppo B, numerosi minerali come ferro, magnesio, zinco e selenio e vari composti fitochimici protettivi presenti nel germe del chicco. Questa moltitudine di sostanze nutrienti e utili alla salute possono agire sinergicamente esercitando un maggior beneficio rispetto a quello che si potrebbe ottenere dai vari componenti presi singolarmente.

Come comporre il menù scolastico: istruzioni per l'uso

- Il menù scolastico/collettivo deve essere elaborato con una rotazione di almeno **4 settimane** in modo da favorire un maggiore equilibrio nutrizionale attraverso la diversificazione delle proposte ed evitando in tal modo la monotonia delle scelte alimentari.

- I menù devono prevedere almeno **due varianti stagionali**: MENU' AUTUNNO - INVERNO, MENU' PRIMAVERA - ESTATE al fine di adattare le preparazioni in funzione della disponibilità stagionale dei prodotti e al clima (per il Calendario stagionalità frutta e verdura vedere allegato D).

- Ogni pasto deve prevedere:
  - Primo piatto
  - Secondo piatto } oppure Piatto Unico
  - Contorno crudo e cotto
  - Pane
  - Frutta
  - Acqua

- Si consiglia di comporre il menù indicando le scelte adottate per i diversi giorni della settimana attraverso la nostra proposta educativa, il **codice colore**, esplicitato nella **griglia** allegata al termine di questo documento (allegato B). Ogni matrice proteica viene identificata con una colorazione sfondo definita.

Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici

- **Carne bianca**
- **Carne rossa (bovino, suino)**
- **Pesce**
- **Formaggio**
- **Uova**
- **Legumi**

In seguito alla griglia vuota è presente un esempio di menù generico composto utilizzando il codice

colore.

- Per la composizione del menù dovranno essere rispettati i **Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica**, indicati in un'apposita scheda di autovalutazione da compilare a cura dei titolari del servizio.
  I requisiti sono esplicitati anche nelle "Indicazioni pratiche per la composizione del menù" presenti nell'allegato A.

- Le preparazioni dovranno essere allestite nel rispetto delle **grammature** a crudo degli ingredienti o per porzioni di somministrazione previste nella TABELLA GRAMMATURE (allegato C).

- Le carni e gli ortaggi/ verdure utilizzati per le preparazioni siano il più possibile prodotti **freschi** (come da normativa CAM DM 65 10/03/2020) limitando al massimo l'utilizzo di **prodotti gelo**, che andranno comunque contrassegnati in menù con il simbolo riportato di seguito:

- Il menù dovrà essere inviato  dall'Amministrazione Comunale o dalla Direzione degli Istituti Paritari tramite posta elettronica al SC IAN per l'acquisizione agli atti.

- La modulistica per l'invio del menù, compresa di schede requisiti, potrà essere scaricata dal sito aziendale all'indirizzo: https://www.ats-valpadana.it/ristorazione-collettiva-e-scolastica

- Nella composizione del menù si invita inoltre a tener presente l'impatto che le scelte alimentari hanno sull'ambiente in particolare inserendo nei menù matrici proteiche vegetali (legumi) alternate a matrici animali (carne, pesce, uova e latticini) riducendo in particolar modo la carne rossa come da indicazioni del Ministero della Salute (*Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021)* e del D.M. n. 65 del 10 marzo 2020.

Indicazioni per la gestione delle festività e menù a tema

La salvaguardia della celebrazione di alcune festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche quale momento importante di aggregazione e di riconoscimento della propria identità individuale come i compleanni, oppure legata al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua, fine scuola...) è di incontestabile rilievo e valore e va quindi rispettata e mantenuta.

I menù a tema hanno come obiettivo la sperimentazione di piatti diversi dalle abituali proposte e possono, quindi, essere un'occasione per testare nuove ricette da inserire nel menù. Inoltre, possono rappresentare parte dell'attività didattica, con approfondimenti in classe, volti a promuovere corrette abitudini alimentari, interculturalità e conoscenza dei processi produttivi dei vari alimenti.

Tuttavia è altresì importante avere a cuore che **tali momenti di festa non rappresentino una esperienza di alimentazione non salutare e siano occasione di squilibri nutrizionali nella giornata degli utenti.**

Infine, è fondamentale ricordare che il consumo di alimenti e bevande all'interno delle collettività debba avvenire nel rispetto delle norme nazionali ed europee, che esigono l'uso di buone prassi igieniche e corrette procedure operative in tutte le fasi della gestione degli alimenti, in modo da tutelare la salute degli utenti rispetto al rischio di tossinfezioni alimentari. A tal fine, si ritiene opportuno che la distribuzione e la somministrazione di alimenti e bevande agli alunni siano assicurate esclusivamente dai centri cottura incaricati della gestione del servizio di ristorazione scolastica.

Si ricorda che il rispetto delle norme è oggetto di vigilanza da parte degli Organi Ufficiali di controllo.

Le Normative nazionali e i **Regolamenti CE,** conosciuti sotto il nome di **"Pacchetto Igiene"** e concernenti la sicurezza alimentare, richiedono infatti il rispetto della tracciabilità /rintracciabilità di ogni alimento somministrato all'interno delle collettività e la applicazione di buone prassi operative che devono essere descritte in un piano di autocontrollo sotto la diretta responsabilità del gestore del servizio di ristorazione, ufficialmente registrato ai sensi di legge per l'attività esercitata.

Oltre l'osservanza delle norme risulta poi importante richiamare l'attenzione sul dovere collettivo di tutelare **la salute dei tanti bambini affetti da allergie e/o intolleranze alimentari. Per essi la presenza a scuola di alimenti non controllati e selezionati configurerebbe un rischio allergenico grave ed una conseguente assunzione di responsabilità diretta da parte di docenti e genitori che abbiano introdotto, o consentito l'introduzione nelle collettività infantili e scolastiche, di alimenti e bevande da consumarsi in occasione di festività.**

Pertanto, al fine di evitare situazioni rischiose non gestibili e contestazioni o sanzioni, alla luce delle premesse enunciate, si raccomanda:

- **di festeggiare i compleanni dei bambini riunendo in una unica festa quelli che ricorrono nello stesso mese;**
- **di chiedere alla cucina della mensa scolastica di allestire una preparazione come quelle indicate nel Ricettario.**

Le altre festività, che prevedano anche la partecipazione dei parenti dei bambini, sarebbe opportuno organizzarle avvalendosi delle preparazioni e delle bevande di seguito elencate e chiedendone la fornitura al Gestore che provvede al servizio di ristorazione scolastica.

Alimenti e bevande consigliati per la gestione delle festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche

Preparazioni salate (alcune consultabili nel RICETTARIO)

- Bruschetta con olio extra vergine d'oliva ed origano
- Tartine di pane con humus di ceci
- Farinata di ceci al forno
- Pizza margherita
- Crocchette di verdure al forno
- Torta salata con ricotta e broccoletti
- Tortino di carciofi e ricotta
- Tortino di quinoa e verdure

Preparazioni a base di sola frutta:

- Macedonia di frutta fresca (senza aggiunta di zucchero)
- Spiedini di frutta fresca

Bevande:

- Acqua
- Tè al limone o alla menta *
- Tè verde *
- Karkadè *
- Succhi di frutta con contenuto di frutta 100% e senza zuccheri aggiunti
- Spremute di agrumi freschi, senza aggiunta di zucchero

* **Preparato con la tecnica dell'infuso, non utilizzando prodotti liofilizzati, preferibilmente deteinato per nido e infanzia.**

Preparazioni dolci (consultabili nel RICETTARIO)

- Strudel di mele
- Crostata di marmellata o di frutta fresca
- Castagnaccio
- Frullato di frutta fresca
- Torta di mele
- Panini con uvetta o cioccolato
- Torta di pere e cioccolato
- Torta di fragole
- Torta di mele e albicocche
- Torta di couscous e marmellata
- Gelatina di arance
- Muffin di mirtilli
- Barrette all'avena
- Torta di carote e pinoli
- Ciocco-rino
- Biscotti alla cannella
- Banana ice cream
- Salame di cioccolato
- Brownies ai fagioli

Come costruire una buona giornata alimentare: alcuni consigli per le Famiglie

COLAZIONE

È molto importante fare colazione in modo da rompere il digiuno notturno e fornire l'energia necessaria per affrontare al meglio la giornata.
È stato dimostrato che i bambini e gli adolescenti che consumano abitualmente la prima colazione hanno un migliore profilo metabolico e un rendimento scolastico più elevato.

Alcuni esempi su come comporre la colazione:

- Latte intero o yogurt bianco intero + cereali integrali + frutta fresca di stagione o succo di frutta 100%
- Yogurt bianco intero o kefir + cereali integrali + frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc…) o semi (es. di girasole, zucca, lino, chia, ecc…)
- Fetta di torta (vedi RICETTARIO) + the/infuso o latte
- Fetta di torta (vedi RICETTARIO) + succo di frutta 100% o centrifugato di frutta fresca
- Latte intero o yogurt bianco intero + fette biscottate con marmellata senza zuccheri aggiunti
- Latte intero o yogurt bianco intero + biscotti secchi + frutta fresca o succo di frutta 100%
- Pane tostato con ricotta miele e noci + tè/infuso o succo di frutta 100%
- Bruschetta di pane integrale + tè/infuso + frutta fresca di stagione o succo di frutta 100%

PRANZO E CENA

Il pasto in mensa, pur rappresentando un solo momento della giornata alimentare, rimane il pasto principale che deve sempre essere in armonia con ciò che si mangia all'interno del singolo giorno e dell'intera settimana.
Anche a cena dovrebbe essere previsto un primo piatto (asciutto o in brodo), un secondo piatto e un contorno di verdura che dovrebbe essere sempre presente. Come per il pranzo, l'alternativa è il piatto unico che riunisce in un'unica portata tutti i nutrienti necessari (es. passato di verdura con

cereali e legumi, pasta con il pesce e verdura, cous-cous con carne o legumi e verdure, ecc. …).
Possono essere utilizzate anche a casa le preparazioni proposte nel nostro RICETTARIO, verificando sempre cosa è stato consumato a pranzo in quella giornata, in modo da mantenere una continuità tra casa e scuola.
È doveroso precisare che la nostra attenzione dovrebbe essere rivolta all'equilibrio nutrizionale raggiungibile variando le preparazioni, dando la priorità a prodotti di origine vegetale e rispettando la stagionalità.
Il piatto ideale quotidiano dovrebbe essere così composto:



FREQUENZE SETTIMANALI (SU 14 PASTI) DI CONSUMO DEI SECONDI PIATTI CONSIGLIATE

LEGUMI	**3-4 volte a settimana**
PESCE	**3 volte a settimana**
CARNE BIANCA	**2-3 volte a settimana**
UOVA	**1-2 volte a settimana**
FORMAGGIO	**1-2 volte a settimana**
CARNE ROSSA	**1volta a settimana o anche meno**

SPUNTINI

Lo spuntino ha la funzione di interrompere il digiuno tra un pasto e l'altro, evitando così di arrivare troppo affamati a tavola. Deve, quindi, fornire solo una piccola percentuale dell'energia totale giornaliera e non deve assolutamente sostituire il pasto vero e proprio.

Idealmente, lo spuntino è rappresentato da una porzione di frutta fresca di stagione. È necessario incentivarne il consumo soprattutto per la merenda di metà mattina a scuola.

Alcuni esempi:

- Frutta fresca di stagione
- Centrifugato o frullato di frutta fresca
- Frutta cotta o castagne (in autunno-inverno)
- Frutta secca (mandorle, nocciole, pistacchi, noci) + spremuta
- Yogurt bianco intero, fiocchi d'avena e frutta disidratata
- Yogurt bianco intero + frutta secca
- Gallette di riso o pane + cioccolato fondente (70%)
- Barretta cereali e frutta secca o semi (meglio se fatta in casa)
- Pane e marmellata
- Fetta di torta (vedi RICETTARIO)
- Bruschetta di pane di grano duro/integrale con olio evo, pomodoro e origano
- Pane tostato con hummus di ceci

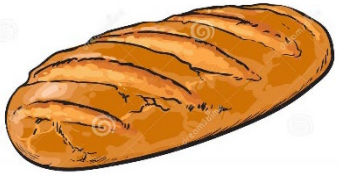
- Farinata di ceci al forno (vedi RICETTARIO)
- Bastoncini di verdura cruda con salsa (hummus di ceci o di altro tipo)
- Gelato artigianale (occasionalmente in estate)

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana IV edizione, 2014 Edra, Milano
- Ministero per le Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 2003)
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 3 a 6 anni. Carocci Faber 2006
- S.Amarri, P.Pedrazzi: Piccolo manuale di educazione alimentare da 6 a 11 anni. Carocci Faber 2007
- G.Fatati: Dietetica e nutrizione. Pensiero Scientifico Editore Roma 2007
- Trends in portion sizes in the U.K. A preliminary review of published information. Report to the Food Standards Agency. May 2008
- G.Faldella, P.L. Giorgi, V.L. Miniello, G.P.Savioli: La nutrizione del bambino sano. Pensiero Scientifico Editore 2008
- Linee guida nazionali per la ristorazione scolastica. Ministero della Salute e Conferenza Stato Regioni. Aprile 2010
- Anna Villarini, Giovanni Allegro, "Prevenire i tumori, mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, Milano, 2009
- Anna Villarini, "Prevenire in cucina mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, Milano, 2014
- Franco Berrino, "Alimentare il benessere" Come prevenire il cancro a tavola, Franco Angeli, Milano, 2010
- European Comunity (EU), WHO Europe, Un'alimentazione sana per i giovani in Europa, 2006.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research.
- Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007
- World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity, and Breast Cancer Survivors. 2018. Available at: https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf
- The AHA (American Heart Association),
- www.diabetes.niddk.nih.gov; http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/

- International Agency for Research on Cancer (IARC Lione), World Health Organization (WHO), 2014: European Code Against Cancer: 12 ways to reduce cancer risk. http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways
- http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story/
- Andrea Segrè, PINPAS, Piano Nazionale di Prevenzione degli Sprechi Alimentari. Le azioni prioritarie per la lotta allo spreco, 5 giugno 2014
- Bassi MC., Chiozza, C., Giannella, G.: I 5 colori della salute: proposte per un menù vegetariano integrativo nella refezione scolastica. ASL di Mantova, 2010.
- World Health Organization -Guideline 2015 "Sugar intake for adults and children: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/
- MIUR, Linee guida per l'educazione alimentare nella Scuola Italiana, 2011.
- Regione Lombardia, progetto: "Con meno sale nel pane c'è più gusto e guadagni in salute", 2010.
- Ministero della Salute Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica, 17 novembre 2021.
- Walter Willett et al, «Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems», The Lancet, gennaio 2019 – www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext 2.
- Decreto Ministeriale, 10 marzo 2020. Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari, Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare.
- ATS della Val Padana, Linee di Indirizzo per la ristorazione scolastica e collettiva, revisione 2015/2016.

ALLEGATO A) INDICAZIONI PRATICHE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENÙ



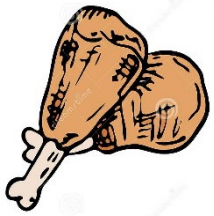
- Ogni pasto comprende una porzione di **pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro),** preferibilmente di tipo 1 e 2 o integrale e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e… guadagni in salute".
  È consigliabile servire il pane in accompagnamento al secondo piatto o a fine pasto.



- Tra i primi piatti alternare tra le varie tipologie di cereali (es. pasta, riso, orzo, farro, miglio, farina mais, grano saraceno, quinoa, avena ecc.) e tra preparazioni asciutte e in brodo anche in base alla stagionalità e al clima.

  È consigliabile utilizzare anche cereali integrali. **È preferibile evitare le paste ripiene (tortelli, ecc.)**.

Cereali: Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 3 tipologie a settimana.

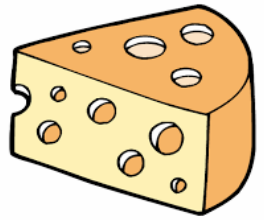


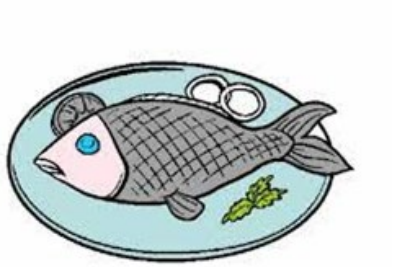


- Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa si intende carne suina e bovina. Si consiglia di evitare prodotti precucinati e acquistare materie prime fresche. Non sono contemplati affettati e salumi, ricchi di grassi saturi, sale e additivi.

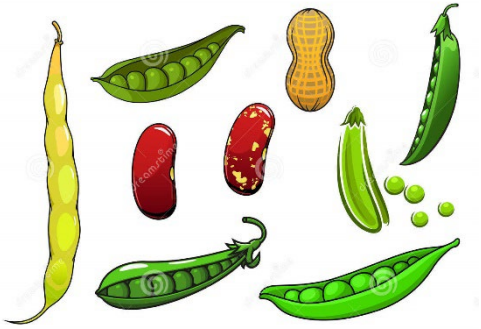
Carne rossa: massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane. Non ammessi affettati e insaccati nemmeno come ingrediente.

- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**. Il formaggio può essere proposto anche come ingrediente principale all'interno di piatti unici o secondi piatti (ad es. pizza margherita, lasagne ricotta e spinaci, ecc…).
  Formaggi: massimo 1 volta a settimana. Pizza margherita massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane.





- **Escludere il pesce pre impanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**. Il tonno in scatola non è da proporre come secondo piatto a base di pesce.
  Pesce: almeno 1 volta a settimana. Il pesce in scatola può essere utilizzato esclusivamente come ingrediente e come seconda opzione di pesce della settimana, massimo 1 volta nel menù.



- **I legumi** possono costituire un secondo piatto (polpette, sformato, legumi in umido ecc.) dato il loro contenuto in proteine oppure essere inseriti in un primo piatto (es. passato di verdure con legumi ecc…) o costituire, insieme ai cereali, un piatto unico (polenta e lenticchie, pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.). I legumi **non** possono, quindi, essere previsti come **contorno**. Utilizzare solo legumi secchi o surgelati evitando legumi in scatola.

  Legumi: almeno 1 volta a settimana, preferibilmente come secondo piatto



- Le uova possono essere proposte sotto forma, ad es., di frittata o uova strapazzate, non proporre uova in salamoia.

Uova: massimo 1 volta a settimana



- Scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando le tipologie durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. È importante inserire un doppio contorno, crudo (preferibilmente all'inizio del pasto) e cotto ad ogni pasto.
  Le **patate** possono essere proposte, massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane, e devono essere abbinate a un primo piatto in brodo a base di verdura o proposte in sostituzione a un primo piatto a base di cereali. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.

  Verdura: di stagione, almeno 1 porzione cotta e/o cruda ad ogni pasto e almeno 3 tipologie a settimana. (patate e legumi non sono considerati verdura di stagione).



- La frutta deve essere fresca e di stagione, variando il più possibile tra le tipologie. È consigliabile proporla in forma anticipata come merenda di metà mattina.
  Frutta: di stagione, almeno 1 porzione al giorno e almeno 3 tipologie a settimana





- **<u>Limitare l'utilizzo del sale (utilizzando sale iodato)</u>** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.

  I brodi vegetali devono essere preparati senza utilizzo di dadi/preparati per brodo.
- È indicato come grasso di cottura e come condimento, a crudo, solo **olio extravergine d'oliva.**
- Il formaggio grattugiato (Grana Padano o Parmigiano Reggiano secondo specifica indicata in capitolato d'appalto con stagionatura di 24 mesi) può essere servito sui primi piatti al momento della somministrazione e solo se gradito dall'utente.
- Per la **merenda** del pomeriggio, alternare tra le tipologie indicate nel documento "Merende Pomeridiane"



ALLEGATO B) SCHEMA MENÙ A COLORI

MENÙ: ☐ AUTUNNO/INVERNO ☐ PRIMAVERA/ESTATE DEL COMUNE DI .....

PER LA SCUOLA/E .....

PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI ..... DITTA/GESTORE .....

		1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Utilizzo della colorazione menu in base ai secondi piatti o piatti unici	Lun				
• Carne bianca • Carne rossa (bovina/suina) • Pesce • Formaggio • Uova • Legumi	Mar				
Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione in base alla matrice utilizzata	Mer				
Contrassegnare con questo simbolo ❄ le preparazioni che utilizzano prodotti gelo	Gio				
	Ven				

Per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio.

ESEMPIO MENÙ A COLORI

MENÙ: ☐ AUTUNNO/INVERNO ☐ PRIMAVERA/ESTATE DEL COMUNE DI.....

PER LA SCUOLA/E.....

PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI.....DITTA/GESTORE.....

Utilizzo della colorazione menu in base ai secondi piatti o piatti unici

- Carne bianca
- Carne rossa (bovina/suina)
- Pesce
- Formaggio
- Uova
- Legumi

Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione in base alla matrice utilizzata

Contrassegnare con questo simbolo ❄ le preparazioni che utilizzano prodotti gelo

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lun.	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - carne rossa** Verdura cotta	Verdura cruda **PIATTO UNICO – pesce** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - pesce** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto – carne bianca** Verdura cotta
Mar.	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - legumi** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto – carne bianca** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - legumi** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - uova** Verdura cotta
Mer.	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - uova** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - legumi** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto – carne bianca** Verdura cotta	Verdura cruda **PIATTO UNICO - legumi** Verdura cotta
Gio.	Verdura cruda **PIATTO UNICO –carne bianca** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - pesce** Verdura cotta	Verdura cruda **PIATTO UNICO – carne rossa** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - pesce** Verdura cotta
Ven.	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - pesce** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto – formaggio** Verdura cotta	Verdura cruda Primo piatto **Secondo piatto - pesce** Verdura cotta	Verdura cruda **PIATTO UNICO – formaggio** Verdura cotta

Per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio.

ALLEGATO C) TABELLA GRAMMATURE

NB: Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	**Nido**	**Nido**	**Sc. Infanzia**	**Sc. Primaria**	**Sc Primaria**	**Sc. Sec di 1^ grado**	
Cereali							
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI, (miglio, farro, orzo, quinoa, …) *asciutti*	25	40	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
FARINA DI MAIS PER POLENTA	25	40	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI (miglio, farro, orzo, quinoa, …) INTEGRALI *asciutti*	-	-	50 - 60	60 - 70	70 - 80	80 - 90	80
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI *in brodo*	25	25	25-30	30-35	35-40	40-45	40
PASTA, RISO, ALTRI CEREALI INTEGRALI *in brodo*	-	-	25-30	30-35	35-40	40-45	40
Legumi							
LEGUMI SECCHI *per primi piatti*	15	15-20	15-20	20-25	25-30	30-35	30
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI *per primi piatti*	40	45	45-60	60-75	60-90	90-105	90
LEGUMI SECCHI *per secondi piatti o piatti unici*	30	40	40	40-50	50	50-60	50

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	**Nido**	**Nido**	**Sc. Infanzia**	**Sc. Primaria**	**Sc Primaria**	**Sc. Sec di 1^ grado**	
LEGUMI SURGELATI O FRESCHI *per secondi piatti o piatti unici*	100	110	120	120-150	150	150-180	150
Patate							
PATATE *come contorno da abbinare ad un primo in brodo*	80	100	150	180	210	240	240
PATATE *come componente di piatto unico*	150	150	180	200	230	250	250
PATATE come componente di preparazioni (creme, polpette, minestroni,...)	20	30	60	75	90	100	90
GNOCCHI DI PATATE	130	150	150	180	200	220	200
Carne							
CARNE BIANCA *per secondi e piatti unici*	30	40	50	60	80	100	100
CARNE ROSSA *per secondi e piatti unici*	30	40	50	60	80	100	100
Carne per *preparazioni (es. polpette, hamburger…)*	30	40	40	50	70	90	90
Pesce							
PESCE FRESCO O SURGELATO	50	60	70-80	80-90	90-100	150	150
Pesce in scatola sott'olio *come ingrediente di primi/secondi piatti*	-	-	20	30	40	50	50
Formaggio							
FORMAGGIO FRESCO *come ingrediente di secondi piatti e piatti unici*	20	20	20	30	30	40	40

ETA' UTENTI	13- 24 mesi	24- 36 mesi	3/5 Anni	6/8 Anni	9/10 Anni	11/13 Anni	ADULTI
Struttura	**Nido**	**Nido**	**Sc. Infanzia**	**Sc. Primaria**	**Sc Primaria**	**Sc. Sec di 1^ grado**	
FORMAGGIO STAGIONATO *come ingrediente di secondi piatti e piatti unici*	15	15	15	20	25	30	30
MOZZARELLA SULLA PIZZA	-	30	40	50	60	70	60
MOZZARELLA PER CAPRESE	20	20	60	70	80	100	100
Uova	40	50	50	70	80	100	100
Verdura							
Verdura cruda	40	50	100	150	150	200	200
Verdura a foglia (insalata, radicchio…)	20	30	30	50	60	60	60
Verdura cotta come contorno	100	100	100	150	150	200	200
Verdura mista per minestrone/creme	80	100	100	150	150	200	200
Frutta fresca di stagione	80	100	100	150	150	150	150
Pomodori pelati	50	50	60	70	80	90	80
Olio extravergine d'oliva (EVO) – per ogni preparazione	5	5	5	5	10	10	10
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	20	30	30	40	40	50	40
Pizza	120	120	150	200	200	250	250
Lasagne	150	150	180	200	240	260	260

ALLEGATO D) CALENDARIO STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA



	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
FRUTTA												
Albicocche						✓	✓	✓				
Anguria						✓	✓	✓				
Arance	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
Cachi										✓	✓	✓
Castagne	✓	✓								✓	✓	✓
Ciliegie					✓	✓	✓					
Clementine	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Fichi						✓	✓	✓	✓			
Fragole				✓	✓	✓	✓					
Kiwi	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Lamponi						✓	✓	✓	✓	✓		
Limoni	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Mandarini	✓	✓	✓								✓	✓
Mele	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Meloni						✓	✓	✓	✓			
Mirtilli						✓	✓	✓	✓			
Nespole				✓	✓							
Pere	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Pesche					✓	✓	✓	✓	✓			
Pompelmo	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
Susine						✓	✓	✓	✓			
Uva							✓	✓	✓	✓	✓	

ORTAGGI



	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Asparagi			✓	✓	✓	✓						
Barbabietole	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bietola costa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Broccolo	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Carciofi	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Carote	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cavolfiore	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Cavolo cappuccio	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Cavolo Bruxelles	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Cavolo Verza	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Cetriolo				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Cipolla			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fagioli					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Fagiolini				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Fave				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Finocchio	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓
Insalata	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Melanzana				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Peperone				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Piselli				✓	✓	✓						
Pomodori					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Porri	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
Prezzemolo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Radicchio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Ravanello	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sedano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Spinaci	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
Zucca	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓
Zucchine					✓	✓	✓	✓	✓	✓		