Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana

Per la validazione del menù "tempo pieno" (strutturato su 4-5 giorni a settimana)

1.	Verdura di stagione almeno **1 porzione** cotta o 1 porzione cruda ad ogni pasto (patate e legumi non sono da considerarsi verdura di stagione – vedi punto 5 e 7)
2.	Frutta di stagione almeno **1 porzione** al giorno
3.	Frutta e verdura almeno **3 tipologie** a settimana
4.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno **3 tipologie** a settimana
5.	Patate 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
6.	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
7.	Legumi almeno **1 volta** alla settimana, preferibilmente come secondo piatto
8.	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
9.	Uova massimo **1 volta** a settimana
10.	Formaggio 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
11.	Utilizzo esclusivo di olio EVO in tutte le preparazioni
12.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
13.	Pane a ridotto contenuto di sale (≤ 1,7% sul peso della farina)
14.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
15.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane

Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana

Per la validazione del menù "tempo parziale" (strutturato su 2-3 giorni a settimana)

1.	Verdura di stagione almeno **1 porzione** cotta o 1 porzione cruda ad ogni pasto (patate e legumi non sono da considerarsi verdura di stagione – vedi punto 3 e 5)
2.	Frutta di stagione almeno **1 porzione** al giorno
3.	Le patate, se presenti in menù, 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
4.	Pesce almeno **1 volta** nel menù Il pesce in scatola può essere utilizzato esclusivamente come ingrediente e come seconda opzione di pesce della settimana, massimo **1 volta** nel menù
5.	Legumi almeno **1 volta** nel menù, preferibilmente come secondo piatto
6.	Carne rossa massimo **1 volta** nel menù Non ammessi affettati e insaccati, nemmeno come ingrediente
7.	Uova massimo **1 volta** a settimana
8.	Formaggio massimo **1 volta** a settimana Pizza margherita massimo **2 volte** nel menù
9.	Utilizzo esclusivo di olio EVO per tutte le preparazioni
10.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
11.	Pane a ridotto contenuto di sale (≤ 1,7% sul peso della farina)
12.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
13.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane