

## **MENÙ, TABELLE DIETETICHE, COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI, GRAMMATURE, CARATTERISTICHE E REQUISITI IGIENICO-SANITARI DEI PRODOTTI UTILIZZATI PER CONFEZIONARE I PASTI**

### **INTRODUZIONE**

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano, infatti, che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo perché fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto perché rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menù elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico - sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico - nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996).

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana.

- *Proteine:* 10-12% dell'energia totale (ET)
- *Grassi:* 30 % dell'ET;
  - Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET
  - Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET
  - Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
- *Carboidrati:* 55 - 60% dell'ET
- Adeguato apporto di *fibre alimentari*
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali.

Il modello alimentare di riferimento è di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari: si è per esempio evitato di inserire pietanze che prevedano manipolazioni a rischio (polpette e polpettoni ad esempio, nonostante siano stati richiesti dai bambini in occasione della compilazione dei questionari di gradimento relativi ai precedenti anni scolastici) privilegiando il legame caldo, ma anche inserendo le verdure crude opportunamente sanificate.

Sono stati inseriti alcuni prodotti derivanti dall'agricoltura biologica secondo le più recenti tendenze della ristorazione scolastica e della nutrizione in generale, con la volontà di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale.

La variabilità dei pasti offerti è stata garantita non solo attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), ma anche attraverso la previsione di una variazione stagionale autunno-invernale e primaverile-estiva.

Le prime 5 settimane, così come rappresentato nella tabella dietetica, sono state inoltre programmate successivamente in maniera differente, in modo che le seconde 5 settimane abbiano inizio con il martedì (che diventa lunedì), posticipando la programmazione del lunedì al venerdì.

Tale meccanismo garantisce ulteriore variabilità nella successione delle pietanze in verticale. Nell'eventualità che lo scorrimento di tale tabella dovesse mostrare una ripetizione di alcune pietanze, può essere tuttavia prevista una variazione.

La differenziazione stagionale della tabella è stata ottenuta attraverso la previsione di ortaggi e frutta di stagione, ed attraverso una differente proposta di pietanze, tipicamente consumate nei mesi estivi ed invernali.

Il menu autunno-invernale è adottato nei mesi che vanno da ottobre a fine marzo, mentre il menù primaverile-estivo è adottato nei mesi compresi tra aprile e giugno.

I primi piatti prevedono pasta, riso e minestre variamente conditi. I formati di pasta sono stati indicati per garantire la variabilità. La pizza sostituisce il primo piatto. La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi e il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate al forno, mais), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo presente la stagionalità. Durante il periodo da Ottobre a Marzo potranno essere distribuiti: arance, mandarini, mandaranci, clementine, mele, pere e banane.

Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

**GRAMMATURE MENU'**

(1=Sezioni Primavera e Scuola dell'Infanzia; 2=Scuola Primaria; 3=Scuola Secondaria di 1° grado e Adulti)

**PRIMI PIATTI**

Ricetta n° 1: <b>farfalle al pesto</b>				
		1*	2*	3*
Ingredienti				
<b>Farfalle</b>	gr.	60	80	90
<b>Pesto</b>				
Basilico	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pinoli	gr.	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 2: <b>pizza margherita</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Base per pizza	gr.	150	200	200
Mozzarella di mucca	gr.	30	40	40
Pomodori pelati	gr.	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 3: <b>riso all'ortolana</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Burro	gr.	2	2	2
Brodo vegetale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote -cipolle -sedano	gr.	15	15	15
<b>Verdure fresche di stagione*</b>	gr.	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	5	5	5
Parmigiano reggiano	gr.	5	5	5
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

\*Si intende uno o più tipi di verdura nel rispetto della stagionalità e della varietà.

Ricetta n° 4: ravioli al sugo				
		1	2	3
Ingredienti				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	100	120	120
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Pomodoro	gr.	50	60	60
Verdure miste (carote, sedano, cipolla, basilico)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 5: stelline in brodo di pollo				
		1	2	3
Ingredienti				
Brodo	cl.	150	150	200
Petto di pollo	gr.	7	8	12
Parmigiano reggiano	gr.	5	5	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 6: riso in bianco con olio e parmigiano				
		1	2	3
Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Olio	gr.	7	8	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 7: lasagne				
		1	2	3
Ingredienti				
<b>lasagne</b>	gr.	60	70	80
<b>Ragù</b>	gr.			
Prosciutto cotto macinato	gr.	15	20	30
Sedano- carote- cipolle	gr.	10	15	15
Pomodori pelati	gr.	60	70	80

Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Besciamella</b>				
Latte	gr.	30	40	50
Farina	gr.	3	3	4
Burro	gr.	3	4	5
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	gr.	10	15	15
Fontina	gr.	5	7	10

Ricetta n° 8: <b>passato di verdure con minestra</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Pasta corallini		30	40	40
Verdure miste: carote, fagiolini, zucchine, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, cipolla	gr.	60	70	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 9: <b>pennette rigate con olio e parmigiano</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Pennette rigate	gr.	60	80	90
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 10: <b>riso al pomodoro e parmigiano</b>				
		1	2	3
ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote,	or.	15	15	15
Olio extravergine	gr.	8	10	12

Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 11: <b>cannelloni</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
<b>Cannelloni</b>	gr.	60	80	80
ricotta		25	30	35
spinaci		15	15	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Ragù</b>				
Prosciutto cotto macinato	gr.	15	20	30
Sedano- carote- cipolle	or.	10	15	15
Pomodori pelati	gr.	60	70	80
Parmigiano reggiano	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8

Ricetta n° 12: <b>stelline in brodo</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
stelline	gr.	25	30	35
Brodo	cl.	150	150	200
Petto di pollo				
Carote, sedano, patate,	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla, prezzemolo, aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	gr.	5	5	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 13: <b>gnocchetti sardi al sugo</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Gnocchetti sardi	gr.	60	80	90
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	gr.	15	15	15

Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 14: <b>mezze penne al pesto</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Mezze penne	gr.	60	80	90
<b>Pesto</b>				
Basilico	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
pinoli	gr.	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12

Ricetta n° 15: <b>minestra di lenticchie con pasta</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Pasta ditalini	gr.	30	40	40
Lenticchie secche	gr.	30	40	40
Pomodori pelati	gr.	10	15	20
Carote, sedano, cipolla	gr.	15	15	15
Patate, zucchine	gr.	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 16: <b>anellini con passato di verdure</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Anellini	gr.	40	50	50
Verdure miste: carote, fagiolini, zucchine, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, cipolla	gr.	30	40	40
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
sale		q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 17: tortellini al sugo</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti</b>				
tortellini	gr.	100	120	120
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Pomodoro	gr.	50	60	60
Verdure miste (carote, sedano, cipolla, basilico)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 18: risotto con funghi</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti</b>				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Funghi	gr.	30	40	40
Brodo vegetale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	or.	5	7	8
Olio extravergine	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

### **SECONDI PIATTI**

<b>Ricetta n° 1: polpette di vitello al forno</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti</b>				
fesa magra di vitello macinata	gr.	50	60	70
Uova pastorizzate	gr.	10	12	15
Parmigiano reggiano	gr.	3	5	7
Pane grattugiato	gr.	10	12	15
Latte p.s.	lt.	10	12	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale, prezzemolo e aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.



Ricetta n° 2: salumi			
	1	2	3
Ingredienti			
Prosciutto cotto gr.	30	40	50
Prosciutto crudo dolce gr.	30	40	50

Ricetta n° 3: bastoncini di pesce al forno			
	1	2	3
Ingredienti			
Bastoncini surgelati di merluzzo gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva gr.	8	10	12
Sale gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 4: formaggi			
	1	2	3
Ingredienti			
Formaggio: -mozzarella gr.	60	90	120
Formaggio: gr.			
" -parmigiano reggiano gr.	50	60	70
" -Formaggio peretta gr.	50	60	70
" -dolce sardo gr.	50	60	70
" -pecorino sardo dolce gr.	50	60	70

Ricetta n° 5: cosce di pollo al forno			
	1	2	3
Ingredienti			
Coscia di pollo fresca gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva gr.	3	4	5
Sale gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 7: fettina di tacchino ai funghi			
	1	2	3
Ingredienti			
Fettina di tacchino gr.	100	100	120
Funghi champignon gr.	20	30	30
Olio extravergine d'oliva gr.	8	10	12

Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	or.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 8: fesa di maiale alla cacciatora				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di maiale	gr.	100	100	120
Olive denocciolate	gr.	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 9: filetti di merluzzo panati al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60	80	100
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 10: petto di pollo al limone				
		1	2	3
Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	80	100	120
Olio extravergine	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 13: scaloppine di maiale				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa fresca di maiale	gr.	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
Farina	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 14: <b>petto di pollo panato al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	80	100	120
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 15: <b>polpette di maiale al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di maiale fresca	gr.	100	100	120
Uova pastorizzate	gr,	30	40	40
Trito di prezzemolo e	gr.	15	20	20
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano				
Latte				
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 16: <b>polpette di tacchino al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino fresca	gr.	100	100	120
Uova pastorizzate	gr.	30	40	40
Trito di prezzemolo,	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	a	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
latte	lt.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

**CONTORNI**

<b>Ricetta n° 1: insalata mista di verdura cotta</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
<b>Fagiolini</b>	gr.	100	120	140
<b>Spinaci</b>	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 2: insalata mista di verdura cruda</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Carote	gr.	100	120	140
Pomodori	gr.	100	120	140
Finocchi				
Insalata verde	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 3: patate al forno con rosmarino</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	gr.	lq.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 4: patate lesse</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 4: spinaci saltati</b>				
		1	2	3
Ingredienti				

Spinaci	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Burro	gr.	5	6	6
Aglione	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 5: bietole saltate				
		1	2	3
Ingredienti				
Bietole	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Burro	gr.	5	6	6
Aglione	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.,	q.b.

**YOGURT**

Frutta di stagione				
		1	2	3
Ingredienti				
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	gr.	125	125	125

**DESSERT**

Dessert				
		1	2	3
Ingredienti				
Crem caramel	gr.	125	125	125
Budino alla vaniglia	gr.	125	125	125
Mousse al cioccolato	gr.	125	125	125
Mousse alla frutta	gr.	125	125	125

**PANE**

Pane				
		1	2	3
Ingredienti				
Pane	gr.	40	60	80

**FRUTTA**

<b>Frutta di stagione</b>			
	1	2	3
Ingredienti			
Frutta fresca	gr. 160	160	160

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**

(Peso cotto corrispondente a 100 gr.di alimento crudo parte edibile)

	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO gr.</b>
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortelli n i di magro	
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bietola	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76

	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale mauro	66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83