



COMUNE DI SASSO MARCONI
Piazza dei Martiri, 6 – 40037
www.comune.sassomarconi.bologna.it

C.F. 01041300375 P. IVA 00529971202

Allegato B) al Capitolato Tecnico Menù

Indice generale

PREMESSA.....	2
1. MENU' PER BAMBINI DI ETA' SUPERIORE A 12 MESI E ADULTI.....	3
2. COMPOSIZIONE DEI PASTI.....	4
3. REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU' - APPORTI NUTRIZIONALI E FREQUENZA DEI GRUPPI PROTEICI.....	5
4. OCCASIONI PARTICOLARI : CESTINO PER GITE.....	7
5. GRAMMATURE DI RIFERIMENTO.....	8
6. MENU' PER BAMBINI DI ETA' DAI 9 MESI.....	10
7. METODI DI COTTURA E DIVIETI.....	11
8. DIETE SPECIALI.....	11

PREMESSA

I menù saranno predisposti dall'Impresa appaltatrice e sottoposti all'Amministrazione contraente, 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 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. La ristorazione scolastica assume un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze. Il pasto a scuola rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e delle bambine e garantisce il 35% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN. I "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" (LARN) costituiscono pertanto 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. In particolare, i LARN 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.

Nelle indicazioni 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. La dieta mediterranea è ricca in biodiversità ed è riconosciuta come uno dei sistemi dietetici più sani; il concetto di "dieta mediterranea" va peraltro oltre la sua valenza di "dieta" e si configura come un sistema culturale sostenibile.

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 ;
- 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

L' Impresa appaltatrice dovrà esporre, presso ogni sede in cui viene consumato il pasto, il menù di base del mese corrente unitamente ai menù speciali. I menù dovranno essere trasmessi all'Amministrazione contraente, con una settimana di anticipo rispetto all'inizio del mese di riferimento, per la pubblicazione sul sito web dell'Impresa appaltatrice insieme alle ricette, complete di grammature distinte per fascia di età. Dovranno anche essere riportate le caratteristiche dell'ingrediente "principale" (ad esempio se si tratta di ingrediente surgelato) e gli eventuali allergeni presenti.

La proposta alimentare e le preparazioni culinarie devono essere strutturate in maniera tale da assicurare una ottimale qualità sensoriale, prevedendo a tal fine come prioritaria la misurazione del livello di soddisfazione dell'utente.

Si sottolinea la valenza educativa del pasto a scuola che ha l'obiettivo di promuovere corretti stili di vita riducendo i fattori di rischio per le patologie cronico-degenerative. Da qui l'importanza di evitare alimenti ricchi di grassi saturi, zuccheri semplici, sodio ecc. già ampiamente consumati dai bambini fuori dall'ambito scolastico.

Sono da evitare (sconsigliati) prodotti alimentari che contengono:

- grassi trans
- un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione
- oli vegetali (palma e cocco)
- zuccheri semplici aggiunti
- alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.)
- nitriti e/o nitrati come additivi

Sono da evitare bevande:

- con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti
- ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari

Prevenzione degli sprechi alimentari.

Per prevenire gli sprechi alimentari la porzionatura dei pasti deve avvenire somministrando il giusto numero di pezzi e attraverso l'uso di appropriati utensili quali mestoli, palette o schiumatole di diverse misure appropriate alle porzioni da servire in base all'età o alle diverse fasce scolastiche (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) 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, ne' ossidate, né poco cotte).

1. 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 2014 (colazione 20%; spuntino 5%; pranzo 35%; merenda 10%, cena 30%).

RIPARTIZIONE CALORICA	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni e adulti
KCAL/GIORNO	1000 - 1200	1400 - 1600	1800 - 2000	2200 - 2500
RIPARTITE IN:				
Spuntino mattino 5%	50 -60	70 - 80	90 - 100	110- 125
Pranzo 35%	350 - 420	500 - 600	630 - 700	770 - 900
Merenda pomeriggio 10%	100 - 120	140 - 160	180 - 200	110 - 250

L' Impresa appaltatrice 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 ad es., farro spezzato.

I menù potranno essere periodicamente soggetti a modifiche al fine di:

- aumentare la gradevolezza dei piatti;
- favorire l'uso di frutta e verdura di stagione;
- 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.

2. COMPOSIZIONE DEI PASTI

I singoli piatti devono essere preparati in conformità alle grammature pro capite dei generi alimentari al netto degli scarti di cui alla TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO.

La composizione dei pasti è data da:

- spuntino di metà mattina – nido d'infanzia
- merenda di metà pomeriggio – nido d'infanzia scuola dell'infanzia
- pranzo – nido d'infanzia scuola dell'infanzia scuola primaria e secondaria di 1 grado (progetto extra-scuola)

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 comune (senza grassi ed oli aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale 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. o grana padano 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**. Per il servizio di nido d'infanzia dovrà essere sempre concordato.

Ipotesi "B"- "PIATTO UNICO"

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 comune (senza grassi ed oli aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale 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.

3. 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 anche a seconda della quantità.

FREQUENZA DEGLI ALIMENTI CARATTERIZZANTI LA GIORNATA ALIMENTARE NELLE 5 SETTIMANE

LEGUMI	5	minimo
PESCE	6-7	minimo
CARNE FRESCA	6-7	massimo
CARNE TRASFORMATA (prosciutto, bresaola, lonzino magro)	2	massimo
UOVA	2-3	massimo
FORMAGGIO	2-3	massimo

3.1 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) 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) b) i primi piatti "in bianco" devono essere proposti non più di 1 volta alla settimana;
- c) c) la pasta all'uovo ripiena può essere proposta a settimane alterne;

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

b) e) i formati della pasta devono essere adeguati all'età (e relativa capacità masticatoria) dei bambini;

Nella nostra realtà locale i cereali e loro derivati, di norma, sono utilizzati in forma raffinata; per incrementare l'apporto di fibre se ne raccomanda invece l'uso in forma integrale.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare anche in misura apprezzabile, a seconda della quantità e della tipologia degli ingredienti presenti. Sulla base delle grammature, riportate nella successiva TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO, si rende pertanto opportuno differenziarli in relazione al contenuto proteico in:

PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO

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

PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO

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**
PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO

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**.

3.2 I SECONDI PIATTI

La scelta dei secondi piatti sarà modulata in modo da integrarsi con le altre preparazioni per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di macro e micronutrienti.

L'alimento con maggior valore proteico è quello che caratterizza la giornata alimentare.

La grammatura totale degli **ALIMENTI CARATTERIZZANTI** la giornata alimentare scelta (**LEGUMI, PESCE, CARNE, UOVA e FORMAGGIO**) è quella riportata nella **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**. Sulla base delle grammature, riportate nella **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**, si rende pertanto opportuno differenziarli in base al contenuto proteico in:

SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO

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**

SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO

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**

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 settimane contigue (es: non la prima e la seconda settimana; ammesse la terza e la quinta settimana; ecc..). In ogni caso, detti **ALIMENTI CARATTERIZZANTI** devono essere proposti almeno una volta come secondo piatto, mentre una volta possono essere offerti come piatto unico (es. lasagne al ragù di carne) o primo piatto a medio contenuto proteico (es: pasta di semola al sugo di pesce; pasta di semola al ragù), nel rispetto delle grammature riportate nella **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**;
2. deve essere privilegiato l'uso delle carni bianche;
3. la carne trasformata può essere proposta a settimane alterne in sostituzione della carne fresca, ad eccezione di situazioni di emergenza o occasioni particolari, quali gite o scioperi del personale 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.

3.3 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, ad esclusione del servizio nido d'infanzia dove dovrà essere preventivamente concordato.

3.4 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.

I **CONTORNI**: le verdure devono essere presenti in ogni pasto, privilegiando le verdure fresche di stagione crude 3 volte a settimana, abbinandole o alternandole con verdure cotte, 1 volta a settimana. I contorni devono comunque essere costituiti da almeno 2 tipi diversi. Sfruttando l'effetto “appetito” si può migliorare il gradimento della verdura proponendola anche come “antipasto”. Le patate, proposte come contorno (lessate, al forno o in purea, ecc.) devono essere abbinata 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, preferibilmente due volte al dì.

Proposta di regola a fine pasto, può costituire anche un ottimo spuntino di metà mattina perché in questo momento può risultare, sia più appetibile (a fine pasto i ragazzi sono già sazi), sia utile in quanto, fornendo meno calorie di snacks o simili, permette di arrivare al pasto di mezzogiorno con un maggior appetito.

LA FRUTTA SECCA OLEOSA: 2 volte al mese (tritata finemente per i più piccoli), deve essere somministrata frutta secca oleosa. Deve essere somministrata una volta alla settimana anche come merenda pomeridiana.

I CONDIMENTI: per realizzare l'obiettivo di ottenere un contenimento nell'apporto di grassi saturi e di grassi modificati dalle cotture o industrialmente (trans-insaturi), deve essere usato come grasso da condimento olio extravergine d'oliva a crudo.

Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione a grassi di origine animale comunemente utilizzati (burro, strutto, ecc), è ammesso l'utilizzo non solo di olio extravergine d'oliva, ma anche di olio 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 oli aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale. E' raccomandato l'uso di pane prodotto con farine integrali in accordo con l'Amministrazione contraente.

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 deve essere "di rete" o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al Dlgs n.31/2001, con eccezione per i pranzi al sacco.

3.5 SPUNTINI E MERENDE

Gli spuntini del mattino ove richiesti devono essere costituiti da frutta fresca di stagione.

Le merende pomeridiane ove richieste devono essere varie e opportunamente alternate fra loro. Gli alimenti proposti dovranno essere scelti in modo "integrato" rispetto ai pasti principali e adeguatamente integrati fra loro. La merenda pomeridiana deve essere composta dai seguenti alimenti:

- frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata o spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa oppure ortaggi
- yogurt (senza aggiunta di crema di latte);
- latte: intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi (eventualmente dolcificato con poco miele);
- prodotti da forno salati, a ridotto contenuto di sale meglio se preparati con farine integrali ed eventualmente olio extravergine di oliva, come pane, spianate, pizza al pomodoro, piadina, grissini, crackers, ecc..;
- prodotti da forno, dolci freschi (biscotti secchi, torte, crostate ecc...);
- bevande: acqua, karkadè, caffè d'orzo, spremuta d'arancia, limonata.

Nelle 5 merende pomeridiane deve essere somministrato:

- latte almeno 1 volta la settimana;
- yogurt almeno 1 volta la settimana;
- frutta fresca di stagione 1 volta la settimana oppure ortaggi se richiesti dall'Amministrazione Contraente;
- frutta secca oleosa 1 volta la settimana;
- prodotti da forno, dolci freschi o gelato 1 volta la settimana.

4. 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).

5. 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:				
Sughi 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/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi per passati/sughi	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) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Carni trasformate (salumi)	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50
Legumi secchi	20/25	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi	50/70	70/80	80/100	100/120

CONTORNI	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

MERENDE	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	(11-14 anni e adulti) gr
Latte per merenda	100/150	150	200	200

Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%.

Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/a frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento del porzionamento è **importante differenziare le porzioni in relazione all'età**.

6. MENU' PER BAMBINI DI ETÀ DAI 9 MESI

Nel servizio nido d'infanzia nei primi mesi da settembre a gennaio alcuni bambini possono rientrare nella fascia di età compresa tra i 9 mesi e i 12 mesi. Poiché 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 di cui alle tabelle seguenti 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.

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 oppure crudo DOP 12 mesi o superiore, produzione nazionale, con marchio del Consorzio di tutela) e bresaola		15/20
Pesce congelato (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

7. METODI DI COTTURA E DIVIETI

Per una ristorazione di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate, risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

- **LESSATURA:** comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite potranno essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione);
- **COTTURA A VAPORE:** consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura;
- **COTTURA AL FORNO:** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi;
- **COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA:** consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici;
- **COTTURA BRASATA O STUFATA:** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

Sono vietati i FRITTI e gli ALIMENTI PREFRITTI INDUSTRIALI (es. cotolette, cordon-blue, bastoncini di pesce, patatine, verdure impanate o pastellate).

Sono vietate le carni al sangue, la carne cruda, il pesce crudo i conservanti e gli additivi chimici, le derrate cucinate all'esterno della cucina.

8. DIETE SPECIALI

I pasti consumati nella ristorazione scolastica sono una parte di quelli che il bambino consuma nell'arco di una giornata; essi quindi non devono avere valore di "regime dietetico", né un eccessivo significato "sanitario" e preventivo, devono semmai mitigare e correggere eventuali squilibri ed errori legati alle abitudini alimentari familiari. Per questo sia gli insegnanti che i genitori sono invitati a limitare le richieste di variazione del menù ai soli casi in cui sia diagnosticata una patologia effettiva di tipo metabolico, allergico o intolleranza a determinati alimenti. Il pasto fornito è destinato ad una popolazione sostanzialmente sana, per cui eventuali restrizioni di carattere medico, religioso od etico dovranno essere considerate a parte.

La Dieta Speciale è una "misura dietoterapeutica" mirata a prevenire o correggere stati patologici individuali, solitamente di tipo cronico, che deve essere specificatamente adottata in presenza di patologie documentate sul piano clinico con certificazione medica.

Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola.

Le istituzioni coinvolte hanno il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga.

I menù speciali sono formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino. Offrire un pasto "sicuro" è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso. Il menù adottato deve essere la base su cui costruire le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia.

Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitandolo anche all'interno del capitolato d'appalto.

Le richieste di variazioni di menù vengono effettuate sulla base di accertate patologie, per questo le richieste dei genitori inviate al Comune e alla Pediatria di Comunità dell'AUSL di competenza, devono essere accompagnate da un apposito certificato medico, redatto dal Pediatra di Libera Scelta (PLS) e/o da altro medico specialista attestante:

- il tipo o la categoria di alimenti a cui si è allergici o intolleranti;
- i riferimenti clinico-anamnestici con cui è stata diagnosticata l'allergia o l'intolleranza;
- la durata entro cui sperimentare la dieta speciale.

Il medico curante potrà naturalmente richiedere la temporanea applicazione di una dieta speciale per la sospetta allergia o intolleranza in attesa dell'esito degli accertamenti, nel caso sia presente una sintomatologia clinica fortemente sospetta.

Dieta speciale per allergia o intolleranza alimentare

Sono considerate ai fini dell'applicazione della dieta speciale le seguenti condizioni:

- allergie alimentari la cui diagnosi sia stata esclusivamente effettuata con test ritenuti di riferimento per la *European Academy of Allergology and Clinical Immunology* (EAACI) e per la Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica e, in particolare: prick test, prilo test, prick-by-prick, determinazione IgE specifiche (RAST alimenti). Appartengono a questo gruppo anche i casi di allergia a inalanti (diagnosticata con Prick test o RAST) in cui sia in gioco una reattività crociata con aller-genì alimentari;

- intolleranze alimentari la cui diagnosi sia stata confermata con specifiche indagini eseguite in un laboratorio di analisi chimico cliniche o, a seconda dei casi, in un ambulatorio pubblico o convenzionato col SSN. Rientrano nelle seguenti tipologie sia forme enzimatiche - da difetto di disaccaridasi (lattasi, sucralasi), da difetto di aminoacidi (fenilchetonuria), favismo (difetto di glucosio-6-fosfato deidrogenasi), fisiologica intolleranza alle fibre, sia forme su base farmacologica da ipersensibilità o eccesso di ammine.

Si ritiene non debbano essere accettate richieste per diete speciali corredate da test con validità scientifica non riconosciuta (quali ad esempio test chinesiológicos, analisi del capello, valutazioni irido-logiche e altri test che trovano collocazione nell'ambito della medicina naturale).

Il medico curante potrà richiedere l'applicazione di una dieta speciale anche in caso di diagnosi non confermata da indagini laboratoristiche **per celiaci, diabetici, nefropatici e altre condizioni clini-che organiche** quando la sintomatologia clinica e il sospetto diagnostico lo giustifichino.

La richiesta è autorizzata/vistata dalla Pediatria di Comunità dell'AUSL, che ne segue anche la applicazione, affinché la gestione della trasmissione sanitaria ai Referenti Istituzionali (gestore del servizio, scuola) avvenga in modo appropriato nella tutela della privacy.

Il servizio competente definisce un menù che garantisca comunque, per quanto possibile:

- completezza nutrizionale
- palatabilità
- adeguatezza delle tecniche di preparazione e presentazione dei piatti, rendendoli per quanto possibile meno "diversi" dal menù base.

Dieta Leggera detta "in Bianco"

Si rivolge a bambini che hanno avuto disturbi alimentari in via di risoluzione (ad esempio episodi gastroenterici acuti). Deve essere: a basso apporto di fibre, uovo e lattosio povera di grassi animali, con condimenti a crudo a base di olio extravergine di oliva.

La richiesta della dieta in bianco, senza prescrizione medica, può essere avanzata direttamente dai genitori all'ente gestore della ristorazione scolastica, con le modalità previste localmente.

Non esiste una norma di legge, ma alcune considerazioni sanitarie nel consigliare la durata della dieta.

Si indica una durata di 2 giorni e al massimo per 2 volte al mese. Tempi superiori e un ricorso ripetuto a questa tipologia di dieta potrebbero indicare uno stato di salute che merita una valutazione da parte del medico curante.

Dieta legata a tradizioni culturali o religiose o etiche

Nel caso di dieta ebraica è necessario prevedere ove possibile la sostituzione degli alimenti con analoghi certificati Kasher (K). Per la dieta musulmana è necessario prevedere ove possibile la sostituzione degli alimenti con analoghi certificati Halal (H) oppure con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti e ben accettati all'interessato o alla famiglia.

Per queste, come per altre scelte di tipo religioso, si dovrà cercare di garantire tutti i principi di variabilità, gusto, sicurezza e nutrizione previsti per i menù normali.

Dieta vegetariana o simile

Le diete vegetariana e vegana si collocano nell'ambito delle scelte di tipo etico o culturale e non possono essere considerate diete speciali personalizzate per patologie, allergie o intolleranze. Per tale motivo, non devono essere accompagnate né comunque giustificate da una prescrizione medica, che sarebbe inutile e impropria, **mentre é necessario che le famiglie ne facciano richiesta compilando e sottoscrivendo lo specifico modulo.**

Nei tempi recenti si assiste ad un aumento sempre più considerevole della richiesta di tali diete, corrispondente ad un progressivo aumento di vegetariani e vegani nella nostra popolazione, specie nell'ambito della popolazione giovanile che ha figli in età scolare.

Riteniamo che la ristorazione scolastica non possa eludere la richiesta di queste famiglie, tanto più se si considera che alcune recenti evidenze scientifiche sembrano mettere in luce nell'adulto il possibile ruolo protettivo della dieta vegetariana nella prevenzione di molte malattie croniche.

Tuttavia, occorre considerare che la scelta vegetariana e soprattutto la scelta vegana possono esporre chi le segue a potenziali problemi carenziali, tanto più rischiosi nel caso di un organismo in crescita come quello del bambino. Per evitare questi problemi (che riguardano carenza di vitamine e in particolare di B12 e di vitamina D, di oligoelementi quali ferro, zinco e calcio e, per alcune fasce di età, anche carenze di apporto proteico e di apporto calorico complessivo), si rende sempre necessario programmare l'intera giornata alimentare in modo rigoroso e calcolato e, almeno per la dieta vegana, ricorrere alla supplementazione di uno o più micronutrienti. A ciò vanno aggiunti i rischi di un possibile squilibrio in eccesso per alcuni gruppi di nutrienti (quali grassi saturi e omega-6, oppure fibre). Per tutti questi motivi, la ristorazione scolastica promuove comunque a tutt'oggi la scelta di un'alimentazione equilibrata e completa, in linea con le indicazioni regionali e nazionali e con i L.A.R.N., "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana" elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana.

Si rende noto infine che, di norma e salvo disponibilità particolari degli enti gestori del servizio di ristorazione, sarà possibile attuare solo diete di esclusione, ossia eliminare dal pasto gli alimenti di cui si vuole evitare il consumo sostituendoli con alimenti accettati che fanno parte del normale approvvigionamento.

Le diete speciali stanno aumentando e in un'ottica di ristorazione scolastica di qualità, si stanno sempre più differenziando le risposte fornite dalla ristorazione scolastica. La grande eterogeneità della domanda e la particolare attenzione richiesta durante il confezionamento e distribuzione dei pasti, rende necessario che l'operatore disponga di uno spazio appositamente dedicato.

Una corretta metodologia di lavoro richiede utensili ed attrezzature dedicate (tegami, contenitori termici, forno, piani di cottura...), spazi per appoggiare o appendere gli schemi dietetici, spazi nella dispensa e nei frigoriferi per conservare le specifiche materie prime richieste.

La preparazione e distribuzione dei pasti speciali richiede che siano osservati oltre i principi generali dell'HACCP, anche una serie di requisiti specifici che devono dare luogo a precise procedure operative.

Ad esempio, nella preparazione e distribuzione dei pasti si consiglia di puntualizzare:

- tenere ben visibili le prescrizioni delle diete e leggerle attentamente;
- controllare i componenti dei prodotti utilizzati per verificare che non contengano traccia dell'alimento proibito;
- evitare la contaminazione crociata (ad es. non utilizzare la stessa acqua di cottura di alimenti con glutine per pasta senza glutine);
- utilizzare attrezzature e posate dedicate;
- conservare le preparazioni in contenitori idonei e distinti, chiaramente identificabili;
- scrivere all'esterno del contenitore il tipo di dieta ed il nome del bambino al quale deve essere distribuita;
- disporre di una copia della dieta per gli addetti al porzionamento;
- controllare alla distribuzione il numero dei contenitori ricevuti rispetto al numero e al tipo di diete richieste,
- evitare di mescolare i contenitori tra loro e non togliere l'indicazione scritta del tipo di dieta contenuta;
- non utilizzare le stesse posate per la distribuzione di tipi diversi di dieta;
- l'operatore che sorveglia il consumo del pasto dovrà identificare in modo univoco il bambino, garantire che i bambini non si scambino gli alimenti e prendere nota se il bambino gradisce quanto gli viene servito;
- nel caso che il bambino regolarmente non consumi alcune preparazioni previste, si potrà, se possibile, sostituire la preparazione non gradita con una alternativa nutrizionalmente equivalente.