

ALLEGATO D)

TABELLE DIETETICHE E MENU'

PREMESSA

La ristorazione scolastica assume un ruolo di notevole importanza e deve offrire un Servizio che garantisca con un riguardo particolare la preparazione dei pasti ma soprattutto non trascuri l'aspetto igienico - sanitario dei locali e del personale. A tal proposito dovrà essere applicato l'autocontrollo (HACCP) previsto dal Reg. CE n° 852/2004 e D. Lgs. 193/07e per garantire la sanità e l'igienicità in tutte le fasi delle lavorazioni.

Il pasto giornaliero per la ristorazione scolastica è regolamentato da un menù certificato e garantito dalle tabelle dietetiche prodotte secondo gli indirizzi scientifici degli Organi Istituzionali e degli Enti Sanitari Mondiali e Nazionali, ufficialmente riconosciuti, quali:

- O.M.S.,
- Codex Alimentarius,
- ESPGHAN,
- Ministero della Salute
- Ministero delle Politiche Agricole e Forestali dell'ITALIA
- CREA-Centro di Ricerca per l'Alimentazione e Nutrizione svolge attività di ricerca, informazione e promozione degli alimenti e della nutrizione ai fini della tutela del consumatore e miglioramento delle produzioni agro-alimentari.

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ULSS 3 Serenissima avvalta i Menù proposti e preventivamente inviati dall'Azienda di Ristorazione aggiudicataria dell'Appalto.

IL PERCORSO DEL PROGETTO ALIMENTARE

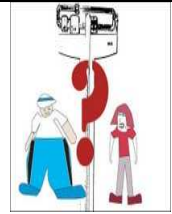
A distanza di anni, l'Istituto Nazionale della Nutrizione ora CREA , con la collaborazione di numerosi specialisti della Comunità Scientifica Nazionale, sta rivedendo le "Linee Guida per una Sana Alimentazione". Nel mantenere le stesse finalità delle precedenti, si manterrà un modello di "comportamento alimentare" volto ad auto-garantire un buono stato di nutrizione, protettivo della salute e da realizzare nel quadro della tradizione alimentare del nostro paese.

E' importante comprendere i cambiamenti nelle scelte alimentari e negli stili di vita che hanno visto aumentare alcune patologie croniche -obesità, diabete tipo 2-alcuni tipi di tumore che rappresentano le principali cause di mortalità in questi ultimi decenni e non ultime le allergie alimentari che sono state regolamentate dalla UE con il Reg.1169/11e che colpiscono in particolar modo i bambini.

Le attuali Linee Guida risultano propositive, per affrontare le problematiche emergenti di questi ultimi anni.

Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita possono influenzare il comportamento alimentare dell'adulto in quanto il cibo viene considerato come il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dai bambini.

Gli obiettivi che gli esperti si sono prefissati possiamo così ricordarli:



1 CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

LEGUMI CON CEREALI
COMPLEMENTAZIONE PROTETTA

Cereali %	Legumi %	Valore biologico totale
100	0	2,10 (basso)
88	12	2,60 (buono)
84	16	2,80 (ottimo)
0	100	2,30 (medio)

Fonte: L. Saverio, Università di Padova, 2013

2 PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA



3 GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'



4 ZUCCHERI, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE : NEI GIUSTI LIMITI



5 BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA



6 IL SALE ? MEGLIO POCO



7 BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITA' CONTROLLATA



8 VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA



9: CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI



10 LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE



Quest'azione propone a tutti un' alimentazione più sana ed equilibrata instaurando un rapporto piacevole con l'ambiente e con il cibo. Inoltre utilizzando le Linee Guida per una sana alimentazione Italiana e le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica - Regione Veneto (Revisione Ottobre 2013), soprattutto nell'ambito scolastico, si potranno dare alle famiglie dei supporti forti per creare la consapevolezza che le scelte alimentari responsabili serviranno per la formazione del bambino.

E' stato quindi calcolato per il pranzo un fabbisogno energetico pari al 40% del totale giornaliero.

La frutta sarà distribuita a metà mattina e/ sostituita come dalle indicazioni previste per le merende nelle scuole dell'infanzia con l'auspicio di distribuirla anche nelle scuole primarie e secondaria.

A tal proposito questo aspetto della " merenda sana", previsto anche dalle Linee Guida della Regione Veneto, può essere supportato, con progetti educativi mirati per le varie fasce di età, dalla Ditta di Ristorazione.

Si sottolinea che le raccomandazioni LARN rappresentano una serie di dati orientativi, che vanno poi letti e applicati in base alla tradizione del territorio e alla popolazione reale.

Nell'ambito della popolazione pediatrica esistono richieste diverse anche in considerazione del ritmo di crescita di ogni singolo individuo e del tipo di attività fisica.

Per favorire una alimentazione equilibrata, corretta garantendo l'appetibilità dei piatti si propone di:

- 1) utilizzare fonti proteiche nobili come carni, uova, formaggi ecc, promuovendo il consumo delle proteine vegetali.
- 2) aumentare il consumo di carboidrati sotto forma di amidi riducendo gli zuccheri semplici (saccarosio e fruttosio).
- 3) aumentare il consumo di fibra alimentare, utilizzando legumi, frutta e verdura (secondo quanto indicato dalla Linee Guida Regione Veneto).
- 4) migliorare il rapporto tra grassi animali e vegetali.

Questi obiettivi si realizzano attraverso il menù scolastico con la somministrazione di:

- uso dei cereali sotto varie forme quali pasta, riso, crostini, orzo, pane, torte, ecc.
- incremento del consumo di frutta (merenda del mattino) e verdure crude e cotte, di stagione, presenti tutti i giorni.
- introduzione modulata di carni bianche (tacchino, pollo, coniglio, pesce) o rosse (manzo, vitello, puledro, maiale) uova, formaggi.
- maggior utilizzo dei grassi vegetali (olio extra vergine di oliva) sempre inseriti a crudo.
- ampia rotazione degli alimenti considerati.

Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, in famiglia, si continuino le linee che il menù scolastico si prefigge per favorire il processo di educazione alimentare volto a far conoscere il ruolo del cibo in funzione anche della prevenzione delle malattie da MALNUTRIZIONE.

RIPARTIZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO: in Kcal/giorno (espresso in range) in 4 pasti principali, per fasce di età scolare.

Pasti	3- 6 anni	6-11 anni	11-15 anni
Colazione 15-20%	188-274	235-341	298-357
Pranzo 35-40%	501-732	626-910	794-952
Merenda 5-10%	125-183	156-228	198-238
Cena 30-35%	440-640	548-796	694-833
Totale	1250-1830	1565-2275	1984-2380

La distribuzione bromatologica rispetta i L.A.R.N. (ediz. 2014), prevedendo un apporto di Proteine pari al 12-15% delle calorie giornaliere, il 30% dai Lipidi e dal 55-65% circa dai Glucidi.

Si sottolinea che le raccomandazioni L.A.R.N. rappresentano una serie di dati orientativi.

scuola	kcal	Protidi % 12-15	Lipidi % 30	Glucidi % 55-60	Calcio mg	Ferro mg
DELL'INFANZIA	Media					
Età : 3-6 anni	1250/1800>					
Peso: 16-22 kg		g 1,3/kg			800	9
Altezza: cm 105-110						
Valori di range in g		21-28				
Omega 6 g/die			4			
Omega 3 g/die			1			

Zuccheri semplici %				16		
Amido %				39		

PRIMARIA						
età 7-10 anni	1565/2275					
Peso 23-33 kg		g 1.27/ kg			1000	9
altezza 135cm						
Valori di range in g		28-42				
Omega 6 g/die			4			
Omega 3 g/die			1			
Zuccheri semplici %				16		
Amido %				39		

SECONDARIA DI PRIMO GRADO						
Età 11-14 anni	2000/2380					
Peso 35-53 kg		g 1,21/ kg			1200	12
altezza 160cm						
Valori di range in g		44.5-62.5				
Omega 6 g/die			4.5			
Omega 3 g/die			1			
Zuccheri semplici %				16		
Amido %				39		

ADULTI	kcal	Protidi % 10-12	Lipidi % 25	Glucidi % 55-65	Calcio mg	Ferro mg
donna						
Età 29 -55 anni	1900/2100					
Peso medio 56 kg		g 0.75/ kg			1000/800	18
altezza 165cm						
Valori di range in g		53				
Omega 6 g/die			4,5			
Omega 3 g/die			1			
Zuccheri semplici %				16		
Amido %				39		
Attività fisica	media					

uomo						
Età 29 -59 anni	2300/2800					
Peso medio 65 kg		g 0.75/ kg			1000/800	10
altezza 175cm						
Valori di range in g		60/70				
Omega 6 g/die			6			
Omega 3 g/die			1,5			
Zuccheri semplici %			16/18	16		
Amido %				39		

Attività fisica	media					
-----------------	-------	--	--	--	--	--

PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA SCUOLA DELL'INFANZIA

COLAZIONE:	quantità		SOSTITUZIONI	quantità
Latte	200 ml		vasetto di yogurt	1
orzo o cacao	5 g.		formaggio fresco	30 g.
Pane	50 g		pane biscotto.	30 g.
			fette biscottate	
			biscotti	20 g.
Marmellata	30 g.			miele
ORE 10:				
Frutta fresca	100 g.			
PRANZO:				
Pasta	50 g.		riso	30 g.
			Se in brodo	+ 20 g.
Parmigiano	5 g.			
Burro	5 g.			
Olio	5 g.			
Carne magra (pollo,tacchino,manzo)	50 g.		formaggio	50 g.
			uova	1 e ½
			pesce	80 g.
			legumi	50 g.
Verdura di stagione	100 g.		(cotta o cruda)	
Olio di oliva extra Vergine	10 g.			
Pane	50 g.			
ORE 16:				
Frutta fresca	100 g.		frullato	100 g.
				spremuta
Pane	20 g.		fette biscottate	10 g.
Marmellata	20 g		miele	
orzo	5 g			
zucchero	10 g			
CENA:				
Pasta con	30 g		riso	30 g.
Parmigiano reggiano	5 g.			
Legumi	40 g		vedi pranzo	
olio oliva extra Vergine	10 g.			
Verdura	100 g.		vedi pranzo	
Olio oliva extra V	10 g.			
Pane	50 g.			

Kcal.1759

P.=47(12%)

L.=63 (30%)

HC=263 (59%)

SCUOLA DELL'INFANZIA

ALIMENTI PER IL PRANZO	quantità
Gnocchi di patate o di semolino	150 g.
Pasta o riso (in brodo)	30
Pasta o riso (asciutti)	50
Tortellini	30
Tortelloni	50
Farina di mais	50
Pizza margherita	120
Brodo di carne o di verdure	250
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	50
Pesce (congelato o surgelato)	100
Prosciutto	30
Formaggio fresco	50
Formaggio stagionato	30
Uova	1-1/2
Legumi freschi o surgelati	50
Legumi secchi	25
Verdure: carote, verdure di stagione, patate	100
purea	100
Frutta fresca: di stagione	100
Pane	50
Condimenti: olio e.vergine di oliva e girasole	15
burro crudo	5
NOTA BENE:	
la frutta può essere sostituita da:	
Torta	50
Marmellata+fette bisc.	10+20
Yoghurt intero o alla frutta	125
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	50

**PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA
SCUOLA PRIMARIA**

COLAZIONE:	quantità		SOSTITUZIONI	quantità
Latte	100 ml		vasetto di yogurt	1
orzo	5 g.		pane biscotto.	30 g.
Pane	50g.		fette biscottate	30
			biscotti	25g.
Zucchero	10g.			
Marmellata	30g.			miele
ORE IO:				
Frutta fresca	100 g.		spremuta	100g.
			Succo senza zucchero	
PRANZO:				
Pasta	70 g.		riso	
			Se in brodo	40g.+ 30g. pane.
Parmigiano	5 g.			
Burro	5 g.			
Olio	5 g.			
Carne magra (pollo,tacchino,manzo), pesce	100 g./120		formaggio	60
			uovo	2
			legumi	60 g.
Verdura di stagione (cotta o cruda)	150g.			
Olio di oliva extra Vergine	10 g.			
Pane	50 g.			
ORE 16:				
Frutta fresca	150 g.		Frullata o spremuta	
			Fette biscottate 20 g.	
			Marmellata o miele 20 g.	
CENA:				
Pasta con	40 g		riso	40 g.
Parmigiano reggiano	5 g.			
Legumi	30 g			
olio oliva extra Vergine	5 g.		formaggio	30g.
			carne	30g.
			Yogurt	
			Latte	
			uovo	1
Verdura	150 g		cotta o cruda	
patate	150 g.		Pane	40 g.
			Pasta	30 g.
Olio oliva extra V	10 g.			
Pane	50 g.			

Kcal.2016

P.=50(12%)

L.=67 (30%)

HC=317 (62%)

SCUOLA PRIMARIA

ALIMENTI PER IL PRANZO	quantità
Gnocchi di patate	200 g.
Pasta o riso (in brodo)	40
Pasta o riso (asciutti)	70
Tortellini	40
Tortelloni	60
Pizza margherita	200
Farina di mais	70
Brodo dicarne o di verdure	250
Parmigiano	5
Carne di manzo,,pollo,,tacchino	60
Pesce (congelato o surgelato)	120
Prosciutto	40
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	40
Uova	n°2
Legumi freschi o surgelati	60
Legumi secchi	30
Verdure: carote, verdure di stagione, patate purea	150 150
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio extra vergine di oliva	20
burro	5
NOTA BENE: la frutta può essere sostituita da:	
Torta	50 g.
Yogurt intero o alla frutta	125
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

**PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

COLAZIONE:	quantità		SOSTITUZIONI	quantità
Latte con orzo	100 ml.		vasetto di yogurt	1
Pane	100 g.		pane biscotto	60
			fette biscottate	
			biscotti	50
Marmellata	30		miele	
zucchero	30 per tutto il giorno			
ORE IO:				
Frutta fresca	150		spremuta	
			succo senza zucchero	
PRANZO:				
Pasta	70		riso	
Parmigiano	5			
Burro	15			
Carne magra (pollo, tacchino, manzo)	80		formaggio.	70
			uova	2
pesce	120		legumi	80
Verdura di stagione (cotta o cruda)	100			
Olio di oliva extra Vergine	15			
Pane	50			
ORE 16:				
Frutta fresca	150		frullato	
			spremuta	
pane	60		fette biscottate	30
marmellata	20		miele	
CENA:				
Pasta con	30		riso	
Parmigiano reggiano	5			
Olio oliva extra V.	15		Burro fresco a crudo	
Formaggio	50		vedi pranzo	
Verdura	100		vedi pranzo	
Olio oliva extra V	15			
Pane	50			

Kcal. 2200

P.=65 (12%)

L.=65 (28%)

HC=373 (63%)

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ALIMENTI PER IL PRANZO	quantità
Gnocchi di patate	250 g.
Pasta o riso (in brodo)	50
Pasta o riso (asciutti)	70
Tortellini	40
Tortelloni	70
Pizza margherita	250
Farina di mais	70
Brodo di carne o di verdure	200
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	80
Pesce (congelato o surgelato)	160
Prosciutto	60
Formaggio fresco	70
Formaggio stagionato	50
Uova	.n°2
Legumi freschi o surgelati	80 g.
Legumi secchi	45
Verdure: carote, verdure di stagione, patate	100
pure	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio extra vergine di oliva	15
burro crudo	15
NOTA BENE: La frutta può essere sostituita da:	
Marmellata o miele o cioccolato amaro + pane	30 g+30
Torta.	70 g.
Yogurt intero o alla frutta	125
-Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA ADULTI DONNE

COLAZIONE	quantità		SOSTITUZIONI	quantità
Latte	100 ml		vasetto di yogurt	1
			formaggio fresco	20 g.
Orzo o cacao	5			
Pane	100		pane biscotto	40
			fette biscotta	
			biscotti	40
Marmellata	30		miele	
Zucchero	10			
PRANZO:				
Pasta	70		riso	70
			se in brodo	30 + 40 pane
Parmigiano	5			
Olio oliva e v.	20		burro	20
Carne magra (pollo, tacchino, manzo)	100		formaggio	60
			uovo	1 e ½
			legumi freschi	80
			legumi secchi	40
			pesce	120
Verdura di stagione	150			
Olio di oliva extra vergine	20			
Pane	50			
Frutta fresca	150			
CENA:				
Pasta	30		riso o pane	30
			polenta	100
Formaggio	50		prosciutto	40
			latte	ml 200
			uova	n.° 1
			pesce	100
			legumi freschi	50
Verdura di stagione	150		Cotta o cruda	
Olio oliva extra V.	20			
Pane	50			
Frutta	150			

Kcal. 2000c.a.

P.=56 g (12 /15%)

L.=65 (28%)

HC=373 g (63%)

ADULTI: DONNE

ALIMENTI PER IL PRANZO	quantità
Gnocchi di patate	200 g.
Pasta o riso (in brodo)	30
Pasta o riso (asciutti)	70
Pizza margherita	300
Brodo di carne o di verdure	250
Farina di mais	70
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo,tacchino	100
Pesce	120
Prosciutto	40
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	50
Uova	1 e 1/2
Legumi freschi o surgelati	80
Legumi secchi	40
Verdure: carote, verdure di stagione	150
Patate o purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio extra vergine di oliva	20
burro crudo	20
<u>NOTA: La frutta può essere sostituita da:</u>	
torta	70
yogurt	250
budino	100
gelato (periodo estivo)	100

PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA ADULTI UOMINI

COLAZIONE:	quantità		SOSTITUZIONI	quantità
Latte	250		vasetti di yogurt	n°2
			formaggio fresco	30 g.
Orzo o cacao	5			
Pane	70		pane biscotto	40
			fette biscottate	
			biscotti	30
PRANZO:				
Pasta	100		Riso	100
			Se in brodo	40 g + 50 pane
Parmigiano	5			
Olio oliva extra vergine	10		burro	10
Carne magra (pollo, tacchino, manzo)	100		formaggio	60
			uovo	2
			legumi freschi	80
			legumi secchi	40
			pesce	150
Verdura di stagione	150		cotta o cruda	
Olio di oliva extra Vergine	10			
Pane	50			
Frutta fresca	150			
CENA:				
Pasta con	50		riso	50
Parmigiano reggiano	5			
Formaggio	50		prosciutto	50
			latte	200 ml
			uova	n.° 1
			pesce	100
			legumi freschi	50
Verdura di stagione	150		Cotta o cruda	
Olio oliva extra vergine	10			
Pane	50			
Frutta	150			

NOTA: si può aggiungere un bicchiere di vino piccolo (100ml) a pranzo e a cena
Somministrare gr. 30 di zucchero al giorno nelle bevande

Kcal 2300 c.a.

P: 60/70gr(12/15%)

L.= 55/65 gr (25%)

HC= 305GR (55/60%)

ADULTI: UOMINI

ALIMENTI PER IL PRANZO	quantità
Gnocchi di patate	200 g.
Pasta o riso (in brodo)	40
Pasta o riso (asciutti)	100
Pizza margherita	300
Brodo di carne o di verdure	250
Farina di mais	100
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	100
Pesce	150
Prosciutto	50
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	40
Uova	N° 2
Legumi freschi o surgelati	80
Legumi secchi	40
Verdure: carote, verdure di stagione	200
Patate o purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio extra vergine di oliva	20
burro crudo	20
Vino a richiesta	100
<u>NOTA:</u> La frutta può essere sostituita da:	
torta	70
yogurt	250
budino	100
gelato (periodo estivo)	100

ADULTI
ALIMENTI PER IL PRANZO
Valori bromatologici con indice medio

-Gnocchi di patate.....	g 200
-Pasta o riso (in brodo).....	40
-Pasta o riso (asciutti).....	100
-Tortellini.....	40
-Tortelloni.....	70
-Pizza margherita.....	300
-Farina di Mais.....	100
-Brodo di carne o di verdure.....	250
-Parmigiano.....	5
-Carne di manzo, pollo, tacchino.....	120
-Pesce (congelato o surgelato).....	200
-Prosciutto.....	70
-Formaggio fresco.....	100
-Formaggio stagionato.....	70
-Uova.....	n° 2
-Legumi freschi o surgelati	100
-Legumi secchi	50
-Verdure: carote. verdure di stagione. Patate.....	
200	
purea	
200	
-Frutta fresca: di stagione	150
-Pane.....	50
-Condimenti: olio extra vergine di oliva	20
burro crudo.....	10
NOTA BENE:	
La frutta può essere sostituita da:	
Torta.....	g 70
Yogurt intero o alla frutta.....	125
Budino.....	100
Gelato (periodo estivo).....	100
Composizione Bromatologica (valori medi):	
proteine gr 50	
lipidi 37	
glucidi 176	
Calorie 1100	

PIATTI UNICI grammi	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO	ADULTI
PASTA PASTICCIATA LASAGNE CON IL RAGU'				
Pasta di semola di grano duro	50/60	70/80	90	100
Besciamella	40	50	50	60
Ragù di carne	30	40	40	40
CARNE O PESCE CON POLENTA E PATATE				
Carne	50	60	80	120
Pesce	70	100	120	120
Polenta	40	60	80	100
Patate	150	200	250	250
CEREALI PER MINESTRE E LEGUMI				
Cereali	30/40	40/50	40/50	50
Patate	30	30	40	50
Legumi secchi	20	30	40	50
Legumi freschi	40	60	80	100
PIZZA MARGHERITA				
Pasta per pizza	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte	30	30	40	40

MENU' TIPO

MENU INVERNALE I^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Pasta	1 Affettato	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta all'olio	2 Formaggio	m Verd. cotta	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3	n Patate	8
<hr/>				
MARTEDI'	a Riso integrale	1 Pollo	l Verd.cotta	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Budino
	c Pastina in brodo	3	n Patate	8
MERCOLEDI'	a Pasta in passato	1 Manzo	l Purea di Pat.	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Torta
	c	3	n	8
GIOVEDI'	a Gnocchi al ragù	1 Formaggio	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Gnocchi al burro	2 pollo	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pasta bianca	3	n Patate	8
VENERDI'	a Pasta	1 Pesce	l Patate	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Yogurt
	c Pasta in brodo	3	n	8

NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, ect.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.
Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.

MENU INVERNALE II^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Pasta integrale	1 Uova	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Riso bianco	2 Formaggio	m Patate lesse	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3	n	8
MARTEDI'	a Minestra di legumi	1 Tacchino	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Budino
	c	3	n	8
MERCOLEDI'	a Pasta integrale	1 Hamburger vitellone	l Ver.cotta mista	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 pollo	m Verd.cruda	7 Torta
	c Pastina in brodo	3 Formaggio	n patate	8
GIOVEDI'	a Lasagne al ragù	1 Formaggio	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Prosciutto	m Verd.cotta	7
	c Pastina in brodo	3 petto di pollo	n Patate	8
VENERDI'	a Risotto di stagione	1 Platessa	l Patate	6 Frutta fresca
	b Riso bianco	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3	n Verd.cotta	8

NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.
Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.

MENU INVERNALE III^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Tortelloni	1 Fettina tacchino	l Verd. cotta	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	Formaggio	m Verd.cruda	7 Budino
	c Pastina in brodo veg.	3	n Patate	8
MARTEDI'	a Pasta gratinata	1 Formaggio	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pastina in brodo veg.	2 Vitellone ai ferri	m Verd.cotta	7
	c Pasta bianca	3	n Patate	8
MERCOLEDI'	a Minestra di legumi misti	1 Uova	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Formaggio	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3	n Verd.cruda	8
GIOVEDI'	a Riso	1 Maiale arrosto	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta al burro	2 Formaggio	m Verd.cotta	7
	c Vellutata brodo veget.	3 Pollo	n Patate	8
VENERDI'	a Gnocchi	1 Pesce	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Formaggio	m	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3	n Patate	8

NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.
Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.

MENU INVERNALE IV^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Riso	1 Mortadella	l Verd. cruda	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Bistecca pollo	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pastina in brodo.	3 Formaggio	n Patate	8
MARTEDI'	a Passato di verd. + pasta	1 Tacchino	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta in bianco.	2 Prosciutto cotto	m Verd.cotta	7
	c Semolino	3 Formaggio	n Verd. cruda	8
MERCOLEDI'	a Pasta	1 Formaggio	l Patate	6 Frutta fresca
	b Vellutata	2 Pollo	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pasta in bianco	3 Vitellone	n patate	8
GIOVEDI'	a Pasta	1 Maiale arrosto	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pastina in brodo veget.	2 Formaggio	m patate	7
	c Pasta bianca.	3 Fettina di tacchino	n Verdura cruda	8
VENERDI'	a Pasta integrale	1 Pesce	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Pollo	m Verdura cotta	7 Yogurt
	c Pastina in brodo	3 Formaggio	n Patate	8
<p>NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.</p> <p>Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.</p>				

MENU ESTIVO 1^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Pasta	1 Affettato	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta all'olio	2 Formaggi	m Verd. cotta	7
	c	3	n Patate	8
MARTEDI'	a Riso integrale	1 Carne arrosta	l Verd.cotta	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Yogurt
	c	3	n Patate	8
MERCOLEDI'	a Pasta in passato	1 Pollo	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta al burro	2 Formaggio	m Verd.cotta	7
	c	3	n Verd.cruda	8
GIOVEDI'	a Gnocchi al ragù	1 Formaggio	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Gnocchi al burro	2 Prosciutto	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pasta bianca	3	n Patate	8
VENERDI'	a Pasta alle verdure	1 Insalata di pesce	l Patate	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7
	c Pasta all'olio	3 Pollo	n	8
<p>NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.</p>				
<p>Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.</p>				

MENU ESTIVO II^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Pasta	1 Uova	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Riso bianco	2 Formaggio	m piselli	7 Yogurt
	c	3	n Patate	8
MARTEDI'	a Minestra di legumi	1 Tacchino	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta all'olio	2 Formaggio	m Verd.cruda	7
	c Riso bianco	3	n	8
MERCOLEDI'	a Pasta alle zucchine	1 Hamburger	l Verdura cotta mista	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 pollo	m Verd.cruda	7 Yogurt
	c	3 Formaggio	n patate	8
GIOVEDI'	a Lasagne al ragu' cortile	1 Formaggi misti	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pastina in brodo vegetale	2 Prosciutto	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c Pasta bianca	3	n Patate	8
VENERDI'	a Risi e bisi	1 Pesce	l Patate	6 Frutta fresca
	b Riso in bianco	2 Formaggio	m Verd.cruda	7 Budino
	c	3	n	8
<p>NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.</p> <p>Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.</p>				

MENU ESTIVO III^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Tortelloni	1 Prosciutto cotto	l Verd. cotta	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Prosciutto crudo	m Verd.cruda	7 Budino
	c Pastina in brodo	3 Formaggi	n Patate	8
MARTEDI'	a Pasta	1 Manzo	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pastina in brodo veg.	2 Bistecca pollo	m Verd.cotta	7
	c Pasta bianca	3 Formaggio	n Patate	8
MERCOLEDI'	a Minestra di legumi	1 Tacchino	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Formaggio	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c	3	n Verd.cruda	8
GIOVEDI'	a Insalata di riso	1 Maiale arr. freddo	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta al burro	2 Formaggio	m Piselli	7
	c Vellutata brodo veget.	3	n Patate	8
VENERDI'	a Gnocchi	1 Pesce	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Formaggio	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c	3	n Patate	8
<p>NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.</p> <p>Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.</p>				

MENU ESTIVO IV^ SETTIMANA

	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	DESSERT
LUNEDI'	a Pizza Margherita	1 Affettato	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Riso all'olio	2 Bistecca	m Verd.cotta	7 Yogurt
	c	3 Formaggio	n Patate	8
MARTEDI'	a Passato di verd.+orzo	1 vitellone	l Patate	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca o pomod.	2 Prosciutto cotto	m Verd.cotta	7
	c	3 Formaggio	n Verd.cruda	8
MERCOLEDI'	a Riso	1 Tacchino	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Vellutata	2 Formaggio	m Verd. cotta	7 Yogurt
	c Pasta bianca	3 Fettina di tacchino	n Patate	8
GIOVEDI'	a Pasta	1 Insalatona	l Verd.cotta	6 Frutta fresca
	b Pastina in brodo veget.	2 Formaggio	m Patate	7
	c Pasta bianca o pomod.	3	n Verd.cruda	8
VENERDI'	a Pasta	1 Pesce	l Verd.cruda	6 Frutta fresca
	b Pasta bianca	2 Pollo	m Verd.cotta	7
	c	3 Formaggio	n Patate	8
NOTA BENE: le voci generiche riso, pasta, pollo, etc.. verranno preparate e ricettate dal cuoco per variare le singole preparazioni. In tutte le scuole verrà esposto il menù.				
Le voci indicate in grassetto corrispondono al menù del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità.				

FRUTTA	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Albicocche						x	x					
Arance	x	x	x	x	x						x	x
Clementine	x	x								x	x	x
Fragole				x	x	x	x	x				
Mele	x	x	x	x	x				x	x	x	x
Melone						x	x	x	x	x		
Pere	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
Pesche						x	x	x	x	x		
Susine						x	x	x	x	x		
Limoni	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kiwi	x	x	x	x	x					x	x	x
Uva									x	x	x	x

ORTAGGI	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Aglio	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Asparagi				x	x	x						
Bietola		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Carota	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cardi	x										x	x
Carciofi				x	x	x						
Cetrioli						x	x	x	x			
Cavoli	x	x	x	x	x				x	x	x	x
Cicoria		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cipolla	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fagiolini							x	x	x	x		
Fava					x	x						
Fagioli	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Finocchi	x	x	x	x								
Lattuga		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Melanzane							x	x	x	x		
Patata		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Peperoni							x	x	x	x	x	
Pomodoro							x	x	x	x	x	
Piselli					x	x						
Porro	x	x	x	x	x				x	x	x	x
Rape rosse	x	x				x	x	x	x	x	x	x
Radicchio	x	x	x	x	x					x	x	x
Sedano	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Spinaci	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Topinambur	x	x	x								x	x
Zucchine						x	x	x	x	x	x	
Zucche	x	x							x	x	x	x

NORME E METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEI PASTI

I pasti preparati devono rispondere al dettato dell'art. 5 della legge 283/1962 per quanto riguarda lo stato degli alimenti impiegati, e all'art. 31 dei D.P.R. 327/1980 e seguenti per quanto concerne il rispetto delle temperature per gli alimenti deperibili cotti da consumarsi freddi o caldi e il mantenimento della catena del freddo.

Il personale incaricato deve uniformarsi al D. Lgs. 193/07 e Reg. CE n° 852/2004 sia nell'assicurare l'igiene dei prodotti alimentari impiegati ed individuare nelle loro attività processi, fasi od operazioni che potrebbero essere pericolosi per la sicurezza degli alimenti; garantire che vengano applicate le opportune procedure di sicurezza igienica avvalendosi dei principi dell'H.A.C.C.P. (Analisi dei Pericoli e Punti Critici di Controllo) s.m.i.

Nell'organizzazione del servizio di cucina il personale deve attenersi scrupolosamente al piano di autocontrollo appositamente prodotto per la struttura e al Reg.UE 1169/11 riguardante l'argomento di seguito esposto.

Allergeni

(Reg.UE 1169/11- D.Lgs.109/92-88/2009 e s.m.i)

L'allergia alimentare è una reazione abnorme ed immediata scatenata dal sistema immunitario verso un alimento contenente allergeni, i veri responsabili dell'allergia. Il sistema immunitario produce anticorpi specifici verso un dato alimento.

Per prevenire l'insorgere di tali rischi, la Ditta di Ristorazione deve informare che gli alimenti somministrati ai bambini frequentanti le mense del Comune di Martellago possono contenere questi allergeni o come ingredienti o in tracce derivanti dalla produzione dei pasti.

Per lo stesso motivo, si pone grande attenzione alla separazione delle lavorazioni, al fine di evitare il rischio di contaminazioni crociate (soggetti celiaci).

I prodotti allergenici o che provocano intolleranze, individuati dalla normativa comunitaria sono i seguenti:

- 1) cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo avena, farro, kamut e i loro ceppi derivati e i prodotti derivati;
- 2) crostacei e prodotti a base di crostacei;
- 3) uova e prodotti a base di uova;
- 4) pesce e prodotti a base di pesce;
- 5) arachidi e prodotti a base di arachidi;
- 6) soia e prodotti a base di soia;
- 7) latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio);
- 8) frutta a guscio come mandorle, nocciole, noci, pistacchi e i loro prodotti;
- 9) sedano e prodotti a base di sedano;
- 10) senape e prodotti a base di senape;
- 11) semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
- 12) anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di anidride solforosa totale;
- 13) lupini e prodotti a base di lupini;
- 14) molluschi e prodotti a base di molluschi

Si ritiene necessario precisare che eventuali allergie o intolleranze sono certificate solo mediante prescrizione medica. Nella fase produttiva sono predisposti pasti personalizzati privi degli ingredienti o alimenti indicati dal medico curante.

Inoltre il Centro di Cottura deve essere seguito costantemente da personale professionalmente preparato con la supervisione di un/una Dietista dell'Azienda per seguire questi delicati aspetti della nutrizione infantile.

Per qualsiasi necessità o chiarimento l'Azienda di Ristorazione aggiudicataria deve rispondere prontamente alle eventuali richieste dell'Amministrazione Comunale.

CONSIGLI PER LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

La preparazione dei cibi per la popolazione infantile è molto importante per la protezione del contenuto dei nutrienti che avviene soprattutto attraverso la cottura degli alimenti; un eccesso d'acqua e/o una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e di sali minerali. Un eccesso di calore modifica il valore nutritivo delle proteine o dei grassi.

Gli olii sottoposti alle alte temperature producono sostanze dannose per l'organismo (acroleina).

I metodi di cottura migliori sono:

- ✎ alla piastra,
- ✎ al forno,
- ✎ a vapore,
- ✎ a pressione,
- ✎ a bagnomaria.

Per rendere più gradevoli le pietanze fare uso di sugo di pomodoro, succo di limone, brodi vegetali, erbe aromatiche fresche (basilico, salvia, origano, ecc.), o se essiccate in minima dose.

Limitare l'uso di dadi per brodo, eventualmente usare solo quelli vegetali privi di glutammato di sodio.

I grassi vanno aggiunti crudi a fine cottura.

ISTRUZIONI PER GLI OPERATORI DI CUCINA:

1. Le grammature degli alimenti si intendono al netto e a crudo degli scarti.
2. Le uova pastorizzate, una volta aperte, vanno consumate in giornata.
3. Usare il riso parboiled per i pasti veicolati.
4. La pasta in bianco si intende: all'olio - al burro - con besciamella.
5. La pasta al pomodoro verrà preparata bianca con il sugo separato per soddisfare le eventuali richieste.
6. La pasta asciutta, nelle Scuole dell'Infanzia e Primarie, deve essere di piccola o media dimensione, cotta adeguatamente per facilitare la masticazione non completa dei bambini di questa età.
7. La minestra di orzo si consiglia di prepararla con passati di verdura o di legumi.
8. I passati di verdura devono essere cremosi e non troppo densi.
9. Il pesce deve essere preparato e cotto in modi diversi per essere reso accettabile dai bambini.
10. La verdura cotta e cruda deve essere tagliata sottile e variata il più possibile secondo le stagioni
11. Il purè deve essere denso e cremoso.
12. Variare il più possibile la frutta e se si fornisce il kiwi accertare la giusta maturazione dei frutti che verranno consegnati con un cucchiaino.

I DATI SCIENTIFICI NUTRIZIONALI DEL PROGETTO ALIMENTARE DELLE SCUOLE SONO STATI

RICAVATI DA:

- 1- Commissione del CODEX Alimentarius del Comitato scientifico per l'alimentazione delle Comunità Europee.
- 2- ESPGHAN (Comitato per la nutrizione della società Europea di Gastroenterologia Pediatrica e Nutrizione) anno 2017.
- 3- L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione Italiana) Revisione 2014-SINU.
- 4- Tabelle di composizione degli alimenti edizione 2000 (ex INRAN) ora CREA
- 5- Linee guida per una sana alimentazione Italiana, revisione 2003 e s.m.i.
- 6- Linee guida della Regione Veneto in materia di miglioramento della Qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica - ottobre 2013 Area Tematica 6 "Sicurezza Nutrizionale" (in fase di pubblicazione le Nuove Linee Guida)

PRINCIPALI RIFERIMENTI NORMATIVI

“Dalla Convenzione dei diritti dell’Infanzia, adottata dall’ONU nel 1989, è sancito il diritto dei bambini ad avere un’alimentazione sana ed adeguata al raggiungimento del massimo della salute ottenibile”.

1. L.281 del 30-07-98 Diritti dei consumatori
Codice del Consumo D.L.vo 206 del 06-09-2005
2. Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute 2010
3. Linee Guida in materia di Miglioramento della Qualità Nutrizionale nella Ristorazione scolastica (Regione del Veneto) ultima ediz. Ottobre 2013
4. Linee Guida per l’Educazione alimentare nella scuola italiana del Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca 2011-2015
OKkio alla salute: rilevazioni 2008/09-2010-2012-2014 Istituto Superiore di Sanità – e partecipa con questi dati a una iniziativa Regione Europea dell’OMS nominata COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative)
5. Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018
6. “Allergie alimentari e sicurezza del consumatore: documento di indirizzo e stato dell’arte” del Ministero della Salute 2014
7. Legge Regione Veneto 27-06-2016- “Modifiche Precedente Legge Reg.n°17 del 23-07-2013 – Misure per garantire la qualità dei prodotti e servizi con indicazione d’origine “Qualità Veneto”
8. Tabelle LARN (SINU) 2014 IV Edizione

Legislazione riferita ai Requisiti Igienico-sanitari

-
- Regolamenti CE 852-853-854 cd “Pacchetto igiene” – Reg.882 e linee guida comunitarie e nazionali e 193/07
- Legge 283/1962
- Regolamento 178/2002 “Linee guida nazionali sulla rintracciabilità degli alimenti - Formazione EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) per garantire il sistema di allerta alimentare.
- Decreto Ministero dell’ Ambiente 25/07 –“Acquisti verdi” Adozione dei criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della pubblica amministrazione per l’acquisto di prodotti e servizi nei settori della Ristorazione Collettiva.
- Regolamento UE 1169/11 “Etichettatura e pubblicità dei prodotti alimentari” .