

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Documento a cura di:

Arcangeli Andrea - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria 1

Barbanera Marianna - Istituto comprensivo Assisi 2

Bietta Carla - UOSD Epidemiologia Azienda USLUmbria1

Cardinalini Francesco - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria 1

Cesaroni Deborah - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria1

Cozzari Carla - Istituto Alberghiero di Assisi

Fioretti Paola - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria1

Fucchi Stefania -Ufficio Regionale per l'Umbria

Giannoni Monica - Authentica SPA

Lattanzi Francesco - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria 1

Lazzerini Umberto - Associazione Culturale Pediatri

Mazzoni Roberta U.O.C. IAN Azienda USLUmbria1

Mercuri Silvia- Ufficio scolastico Regionale

Minelli Maria Assunta (tirocinante)

Primieri Chiara - UOSD Epidemiologia Azienda USLUmbria1

Ravalli Francesca Istituto Alberghiero di Assisi

Villarini Anna - Università degli Studi di Perugia

Con la collaborazione:

Andrea Scatena U.O.C. IAN Azienda USLUmbria 1, Claudia Paltrinieri Presidente Foodinsider.it, Mary Marchesini-CIR FOOD, Giada Pantini- CIRFOOD

PREMESSA.....	4
INTRODUZIONE ALLE LINEE GUIDA.....	5
Allegato A - CONTESTO DI RIFERIMENTO	9
Allegato B1 - ASPETTI PSICOPEDAGOGICI DELLA MENSA SCOLASTICA: NON SOLO UNO	
SPAZIO RICREATIVO.....	28
Allegato C - ASPETTI NUTRIZIONALI	30
Allegato D1-2-3 - INDICAZIONI PER I NIDI D'INFANZIA	62
Tabelle Dietetiche.....	83
RICETTARIO MENÙ BASE E METODI DI PREPARAZIONE.....	205
Allegato E Ricettario: grammature e allergeni	247
Allegato F - CAPITOLATO E NUOVI CAM NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA	343
Allegato F1 - REVENZIONE E GESTIONE DELLE ECCEDENZE ALIMENTARI	356
Allegato G - ALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA.....	358

PREMESSA

a cura di Francesco Lattanzi U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1

La ristorazione scolastica rappresenta un momento educativo fondamentale nella giornata dei bambini e dei ragazzi, non solo per il suo ruolo nutrizionale, ma anche per l'importante funzione sociale, culturale e pedagogica che essa riveste. Il pasto a scuola è un'occasione per promuovere abitudini alimentari corrette, favorire l'inclusione e contribuire alla costruzione di una relazione positiva con il cibo. Mangiare in modo sano e consapevole porta a benefici fisici e psicologici, riducendo, sin dall'età evolutiva, il rischio di malattie.

In tale contesto, le seguenti Linee guida intendono offrire un riferimento pratico e aggiornato per la progettazione e la gestione del servizio di ristorazione scolastica, assicurando la qualità dei pasti, il rispetto dei fabbisogni nutrizionali, la sostenibilità ambientale e la centralità del bambino come individuo in crescita. Il documento è rivolto a dirigenti scolastici, enti locali, personale educativo e sanitario, operatori del settore alimentare e famiglie, con l'obiettivo di favorire una sinergia efficace tra scuola, famiglia e territorio.

Conoscere le direttive in ambito nutrizionale — come l'incremento del consumo di proteine vegetali e la limitazione di alimenti zuccherati, ultraprocessati e salati — e quelle relative agli stili di vita, che promuovono l'attività fisica regolare e l'eliminazione del consumo di alcol e del fumo, rappresenta un elemento fondamentale nella prevenzione delle patologie cronico-degenerative. Sebbene orientate al contenimento di varie malattie, queste raccomandazioni mostrano una significativa convergenza su alcuni principi chiave, tra cui l'importanza di raggiungere e mantenere un *“peso corporeo sano”* per tutta la vita.

Di fronte all'attuale emergenza sanitaria legata all'obesità e ai disturbi dell'alimentazione e della nutrizione — condizioni che possono rappresentare sia la causa sia la conseguenza l'una dell'altra — e alle numerose complicanze fisiche, psicologiche e sociali ad esse associate, risulta fondamentale adottare un approccio preventivo, integrato e multidisciplinare. Conoscere i diversi aspetti dell'alimentazione selettiva in età pediatrica, che in molti casi si presenta come una fase transitoria e non patologica, consente di evitare allarmismi inutili e di rispettare i tempi e le modalità individuali di ciascun bambino. Parallelamente è importante riconoscere la complessità dell'obesità infantile, una condizione multifattoriale che è associata al rischio di sviluppare gravi patologie in età adulta e che può influenzare negativamente l'autostima e la salute mentale, con conseguenze durature sul benessere e sulla qualità di vita.

Per avere un'idea chiara del fenomeno dell'obesità e del sovrappeso in Italia, i sistemi nazionali di sorveglianza della popolazione, come Zerodue, OKkio alla Salute e HBSC, continuano a raccogliere dati sugli stili di vita fin dalla nascita. Anche nel 2023, questi strumenti hanno fornito un quadro generale delle abitudini alimentari di bambini e bambine, evidenziando tendenze e criticità. Pertanto è importante continuare a monitorare questi orientamenti e lavorare per promuovere una maggiore consapevolezza e l'educazione alimentare tra i giovani.

Rispetto alle precedenti Linee Guida, le nuove indicazioni in materia di ristorazione scolastica si pongono in un'ottica più integrata e sostenibile, recependo sia gli aggiornamenti dei livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), che tengono conto dei più recenti orientamenti scientifici in ambito nutrizionale, sia dei nuovi criteri ambientali minimi (CAM), che promuovono scelte alimentari più responsabili dal punto di vista ambientale e sociale.

INTRODUZIONE ALLE LINEE GUIDA

La disponibilità di informazioni relative a stili di vita della popolazione consente di individuare eventuali criticità e priorità di intervento nella popolazione stessa e di valutare l'impatto di eventuali azioni correttive messe in atto. Per questo sono attivi in Umbria, come in Italia, diversi sistemi di sorveglianza di popolazione che raccolgono informazioni sugli stili di vita a partire dalla nascita, rappresentati dalla sorveglianza 0-2 anni, OKkio alla Salute, HBSC, Passi, Passi d'Argento. La Sorveglianza Bambini 0-2 anni rappresenta una risorsa strategica per disporre di dati di popolazione in grado di stimare le prevalenze di comportamenti protettivi o a rischio e per elaborare programmi di promozione della salute psico-fisica nei primi 1000 giorni di vita. I primi 1000 giorni rappresentano un periodo di opportunità straordinarie per guadagnare salute per tutta la vita. Gli effetti benefici dell'allattamento, sia per la mamma che per il/la bambino/a, sono ampiamente documentati. L'OMS e l'UNICEF raccomandano di allattare in modo esclusivo fino ai 6 mesi di età e, se desiderato da mamma e bambino/a, di proseguire fino ai 2 anni e oltre, introducendo gradualmente cibi complementari. Il sistema di sorveglianza *OKkio alla SALUTE* si occupa di comprendere la dimensione del fenomeno dell'eccesso ponderale nei bambini e dei comportamenti ad esso associati. A partire dal 2007, sono state effettuate sei raccolte dati (2008-9, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019, 2023) per descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della III classe primaria (tra i 7 e 10 anni) e delle attività scolastiche atte a favorire la sana nutrizione e il movimento. L'assunzione di una dieta salutare da parte dei bambini è un importante fattore di prevenzione in primo luogo per l'obesità, ma anche per numerose altre malattie come il diabete, il cancro e le patologie cardiovascolari. Siccome le preferenze relative a cibi o abitudini alimentari che si stabiliscono in età infantile o adolescenziale tendono a rimanere nell'età adulta, la nutrizione in questa fascia d'età è un importante tema di sanità pubblica. L'adolescenza rappresenta un momento importante per il passaggio alla vita adulta ed è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici, psicologici-relazionali e sociali. Proprio in questo periodo possono instaurarsi stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura come abitudini alimentari scorrette, sedentarietà, abuso di alcol, consumo di tabacco, uso di sostanze stupefacenti. Lo studio HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare*) si inserisce in questo contesto con lo scopo di fotografare e monitorare la salute degli adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni e, per la prima volta nel 2022, anche dei ragazzi di 17 anni. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL' ALLEGATO A.**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i *Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA)*, precedentemente conosciuti come Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), rappresentano un problema di sanità pubblica a livello globale sempre più rilevante, soprattutto in considerazione della loro crescente diffusione e dell'insorgenza costante in età più precoce. Si stima che in Italia circa 3 milioni di persone soffrano di disturbi alimentari, con un esordio che avviene generalmente tra i 15 e i 19 anni; un peggioramento della situazione si è, poi, registrato durante la pandemia da Covid 19 a causa dell'isolamento sociale e delle diverse abitudini di vita. Questi disturbi persistenti, caratterizzati da un'alterata percezione del corpo e dalla necessità di controllare peso e forme per far fronte a emozioni e situazioni diverse, rappresentano una delle principali cause di disabilità tra i giovani nei Paesi occidentali, con gravi ripercussioni sulla salute fisica e mentale. Insieme all'*obesità e al sovrappeso*, che possono essere considerati sia complicanze che fattori di rischio per i DNA, rappresentano una sfida per la nostra società richiedendo un approccio di tipo preventivo. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL'ALLEGATO B.**

L'ambiente scolastico, nel quale il bambino acquisisce gran parte delle sue conoscenze, include non solo gli spazi dedicati alle diverse discipline, come aule e laboratori, ma anche la *mensa*. Concepita come un luogo per consumare il pasto, generalmente conforme a specifiche linee guida dietetico-nutrizionali validate da autorità sanitarie locali, essa rappresenta anche *un'opportunità di convivialità, di integrazione ed educazione alimentare, giocando un ruolo significativo nella*

formazione dell'identità individuale e collettiva dei giovani. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL'ALLEGATO B1**

L'organismo umano ha bisogno ogni giorno di energia e nutrienti contenuti negli alimenti che in quantità diverse, a seconda dell'età, del sesso e della condizione fisiologica, sono necessari per crescere, mantenersi, riprodursi e svolgere tutte le funzioni fisiologiche. Gli alimenti di cui disponiamo in natura hanno una composizione chimica e delle caratteristiche nutrizionali peculiari e del tutto diverse tra loro. Nella diversità ogni alimento offre il suo contributo al soddisfacimento dei bisogni dell'organismo ma nessuno da solo riesce a farlo, ad eccezione del latte materno ma solo nei primi 6 mesi di vita del neonato. La conoscenza dei bisogni nutrizionali nelle particolari età e/o condizioni fisiologiche e la conoscenza degli alimenti con i quali essi possono essere soddisfatti, permette di utilizzare il cibo nel modo più corretto e sano. Le esigenze nutrizionali del neonato/lattante, del bambino e dell'adolescente sono qualitativamente e quantitativamente diverse da quelle di ogni altra età e/o condizione fisiologica (adulto, gestante, nutrice, sportivo, anziano) e la loro conoscenza permette di pianificarne la dieta nel modo più corretto e adeguato. La dieta migliore per ogni momento della vita è quella che risponde ai requisiti di adeguatezza rispetto ai bisogni e di razionalità nell'uso degli alimenti, ovvero quella basata su una corretta ripartizione dell'energia giornaliera tra i principi alimentari (proteine, lipidi, carboidrati) e su apporti di vitamine e minerali tali da assicurare mantenimento/crescita, salute e prevenzione nei confronti delle principali patologie della società attuale. Dagli studi condotti in tutto il mondo, su ogni tipo di popolazione, autorevoli esperti di alimentazione e nutrizione, raccolgono continuamente informazioni che, dopo attenta valutazione ed interpretazione, si trasformano in stime dei bisogni e poi in raccomandazioni, per gli individui di ogni età e condizioni fisiologiche, rappresentando a tutti gli effetti i riferimenti unici ed inconfutabili a livello internazionale (SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione (2024)). **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL' ALLEGATO C.**

Per realizzare menù equilibrati è necessario partire dal concetto base che il fabbisogno nutrizionale ed energetico di soggetti appartenenti ad una collettività, come quella scolastica, non è omogeneo, pertanto tali esigenze devono essere determinate in termini di valori medi di gruppo, nel rispetto dei riferimenti scientifici di cui sopra. Il fabbisogno calorico-nutrizionale si esprime tramite l'elaborazione di tabelle dietetiche che variano a seconda della fascia di età dell'utente. Il palinsesto dei menù proposti in questo documento, permette una vasta scelta articolata su diverse settimane, sia nella versione primavera - estate che nella versione autunno – inverno e destinata a differenti fasce di età (nidi, materne, elementari e medie), consentendo così alle istituzioni pubbliche e private, come scuole, comuni e ditte di ristorazione, di accedere a menù già validati. Questi menù scolastici includono suggerimenti per la cena, speculari al pranzo, permettendo così alle famiglie di tutti i bambini in età scolare di seguire consigli nutrizionali corretti, aiutandoli a mantenere un equilibrio alimentare durante tutta la giornata. L'obiettivo è anche quello di superare eventuali resistenze o pregiudizi che i bambini possono avere verso certi cibi, stimolando la loro curiosità gastronomica alla base di una buona educazione alimentare. Inoltre, i menù sono basati sui principi della dieta mediterranea, che privilegia alimenti di origine vegetale come cereali, legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva. Questo modello alimentare di riferimento, svolge un ruolo di prevenzione in numerose patologie cronico-degenerative connesse con l'alimentazione. In fase di creazione dei menù, è importante considerare anche le caratteristiche delle materie prime, seguendo i nuovi Criteri Ambientali Minimi (CAM), e il modo in cui gli alimenti vengono preparati. Per questo motivo, nel documento insieme ai menù è incluso un ricettario che indica le quantità di tutti gli ingredienti, adattate alle diverse fasce di età e con la descrizione delle ricette per la realizzazione di piatti sia sani che gustosi. Tutto questo impegno nella creazione di menù equilibrati, sani e gustosi sarebbe davvero inutile senza il coinvolgimento di tutti: cuochi, addetti alla distribuzione, insegnanti e anche i genitori. È importante che ognuno partecipi e comunichi in diverse modalità, perché così si valorizza davvero il momento del pasto a scuola, rendendolo un'esperienza positiva e educativa per i bambini.

In generale, il menù giornaliero include un primo piatto, un secondo con contorno, pane e frutta, ma la qualità della mensa non si basa solo sugli aspetti organolettici, nutrizionali e sulle misure igienico-sanitarie perché si devono considerare anche la fattibilità e l'intercompatibilità delle ricette, oltre le caratteristiche dei locali, le attrezzature disponibili e la forza lavoro, sia durante la preparazione che nello sporzionamento. Tutti questi elementi insieme contribuiscono a garantire un servizio sicuro e di qualità per i bambini. Infine si specifica che i menù, se adottati così come proposti nel seguente documento, non richiederanno ulteriori comunicazioni alla ASL di appartenenza, ma dovranno essere esposti all'ingresso delle scuole nella loro versione originale e con lo speculare per la cena, così che tutte le famiglie possano prenderne visione. Al contrario, per i menù che non sono già inclusi nelle Linee d'Indirizzo e che si vogliono utilizzare, invece, sarà necessaria la validazione da parte della ASL. Questi menù devono essere elaborati da personale specializzato come dietisti, biologi nutrizionisti o medici nutrizionisti, e saranno valutati secondo il metodo del "Menu a punti" che si basa su un questionario sviluppato dall'associazione *Foodinsider* e aggiornato alla normativa vigente, per garantire che i menù siano appropriati e di qualità. Il questionario è uno strumento semplice e utile per aiutare a capire come migliorare il menu scolastico, rendendolo più equilibrato, nutriente e sostenibile. Le domande si basano su parametri delle Raccomandazioni dell'OMS, delle Linee Guida della Ristorazione Scolastica e dei Criteri Ambientali Minimi, per garantire che il cibo sia di qualità, nutriente e a basso impatto ambientale. L'obiettivo non è quello di esprimere un giudizio, ma di aumentare la consapevolezza su come offrire ai bambini pasti vari e sani, che non solo sazino, ma nutrano correttamente, contribuendo anche a ridurre l'impatto ambientale del servizio di ristorazione scolastica (www.insider.it). Per l'esecuzione del test si rimanda al seguente link <https://www.foodinsider.it/classifica-menu-mense-scolastiche/menu-a-punti/>. **PER LE TABELLE DIETETICHE E IL RELATIVO RICETTARIO SI RIMANDA ALL'ALLEGATO D 1-2-3.**

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono in gran parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti, che condizionano fortemente l'alimentazione, o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute. Considerando che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e che dovrebbe rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che segue una dieta speciale non deve essere penalizzato rispetto ai compagni, ma deve essere posto nelle medesime condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile. Il servizio di ristorazione scolastica ha il compito di garantire un "pasto speciale" personalizzato, che venga elaborato su richiesta del Pediatra e pensato non solo per soddisfare esigenze terapeutiche, nel caso in cui la dieta rappresenti un elemento fondamentale per mantenere il bambino in buona salute, ma anche per rispettare le esigenze etico-religiose, come quelle di vegetariani, vegani, e bambini di diverse fedi come ebrei o musulmani. La preparazione di queste diete avviene adattando gli schemi del vitto comune, modificando le preparazioni, le quantità, le materie prime e le frequenze di consumo, prevedendole nel capitolato di appalto del servizio di ristorazione collettiva. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL'ALLEGATO E.**

Il documento ministeriale n. 65 del 10 marzo 2020, che ha adottato i criteri ambientali minimi (CAM) di cui all'allegato 1 per il servizio di ristorazione collettiva, ha l'obiettivo di affrontare diversi aspetti ambientali lungo il ciclo di vita dei servizi di ristorazione scolastica, che comprende la produzione delle materie prime, la loro distribuzione, il confezionamento, la preparazione dei pasti e lo smaltimento dei rifiuti generati, offrendo soluzioni per migliorare l'impatto ambientale in ogni fase. Gli obiettivi dei CAM sono stati individuati a partire dall'analisi degli impatti ambientali generati in ogni fase dell'espletamento del servizio, tenendo in considerazione il contesto di mercato e i modelli organizzativi della ristorazione collettiva, differenziandoli a seconda dei diversi settori e degli utenti destinatari del servizio stesso. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL'ALLEGATO F.**

Per prevenire gli sprechi alimentari nelle scuole, nell'ottica della sostenibilità delle mense scolastiche, è fondamentale sia somministrare adeguate porzioni di alimenti, utilizzando utensili appropriati, sia garantire che le pietanze siano cotte correttamente. Le eccedenze alimentari possono essere monitorate e analizzate tramite questionari compilati dal personale docente e dagli stessi alunni, due volte l'anno. Sulla base, poi, dei risultati, è possibile attuare azioni correttive, come modificare i menù meno graditi e rafforzare la cultura alimentare. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL' ALLEGATO F1.**

L'aggiudicazione del Servizio di Ristorazione Scolastica prevede che ci sia un continuo controllo da parte dell'ente appaltante nei confronti della Ditta di Ristorazione, con due tipi di valutazione: una *Valutazione di Processo*, da effettuare durante la fase di preparazione dei pasti presso il centro cottura, e una *Valutazione di Risultato*, da fare durante le fasi di somministrazione e consumo del pasto, per garantire il rispetto degli standard di qualità e sicurezza. **PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI SI RIMANDA ALL' ALLEGATO G.**

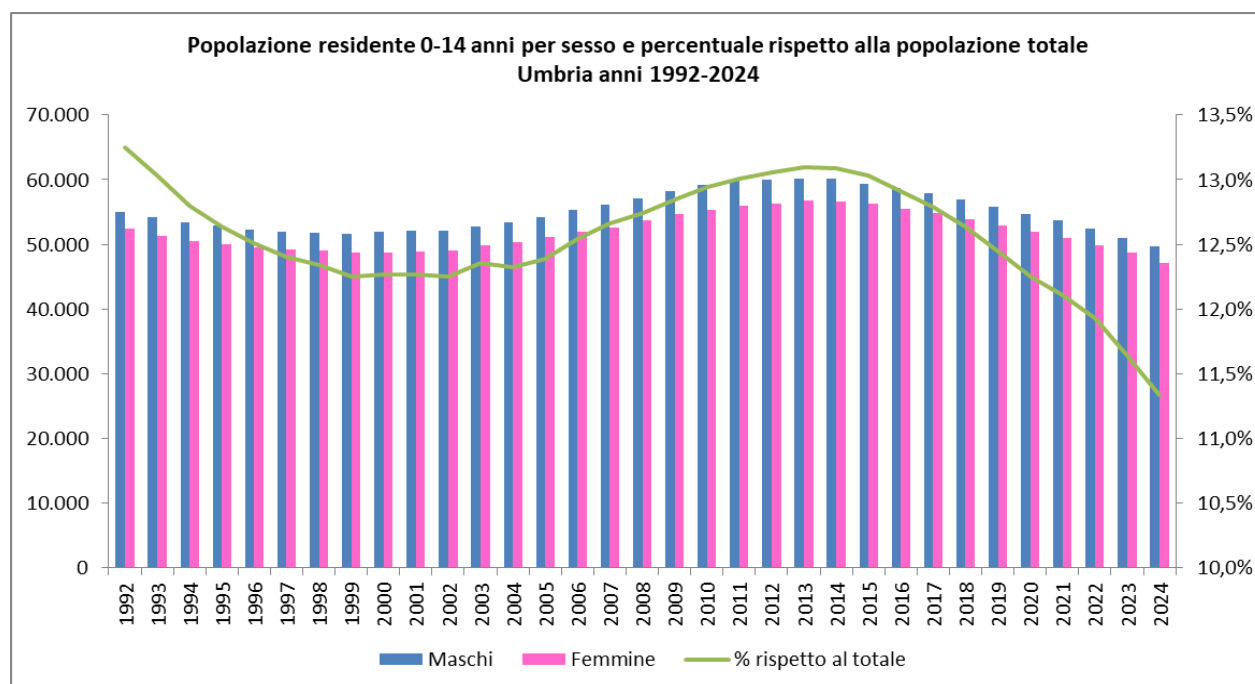
CONTESTO DI RIFERIMENTO

A cura di Carla Bietta e Chiara Primieri - UOSD Epidemiologia Azienda USL Umbria1

1. La popolazione umbra di 0-14 anni

I cambiamenti demografici in corso mostrano da alcuni anni anche per l'Umbria un forte declino demografico con un progressivo invecchiamento della popolazione e con sempre meno bambini a causa del calo delle nascite: l'Umbria in particolare rientra tra le regioni Italiane con popolazione più anziana.

Di seguito si riporta la numerosità e la percentuale rispetto alla popolazione totale della fascia di età 0-14 anni, popolazione target per questa linea guida, nel tempo ricostruita a partire dai dati intercensuari ISTAT dal 1992 fino al 2024, ultimo dato disponibile, riferiti al 01 gennaio di ogni anno.



Fonte ISTAT

La numerosità degli 0-14enni raggiunge il valore maggiore nel 2013, per poi mostrare una continua riduzione; i maschi sono sempre più delle femmine. La quota degli 0-14enni sul totale della popolazione mostra un andamento analogo, raggiungendo nel 2024 la percentuale più bassa (11,3% della popolazione totale).

I dati ISTAT della popolazione residente stimati al 01/01/2024 riportano in Umbria per la fascia di età 0-14anni 96.819 unità. Conoscere il numero dei potenziali destinatari di un intervento di promozione della salute è di importanza strategica in sanità pubblica perché consente di quantificare le risorse umane e materiali da impegnare, e di mirare meglio al destinatario ideale. In questa ottica si riporta di seguito la dimensione numerica della popolazione umbra potenzialmente oggetto degli interventi sanitari di questo documento, distribuita nelle diverse età scolari:

Età scolare	Maschi	Femmine	Totale
0-2 anni	7.732	7.382	15.114
3-5 anni	8.768	8.286	17.054
6-10 anni	17.344	16.391	33.735
11-14 anni	15.839	15.077	30.916
	49.683	47.136	96.819

2. I sistemi di sorveglianza di popolazione su base campionaria

La disponibilità di informazioni relative a stili di vita della popolazione consente di individuare eventuali criticità e priorità di intervento nella popolazione stessa e di valutare l'impatto di eventuali azioni correttive messe in atto.

Per questo sono attivi in Umbria, come in Italia, diversi sistemi di sorveglianza di popolazione che raccolgono informazioni sugli stili di vita a partire dalla nascita, rappresentati dalla sorveglianza 0-2 anni, OKkio alla Salute, HBSC, Passi, Passi d'Argento.

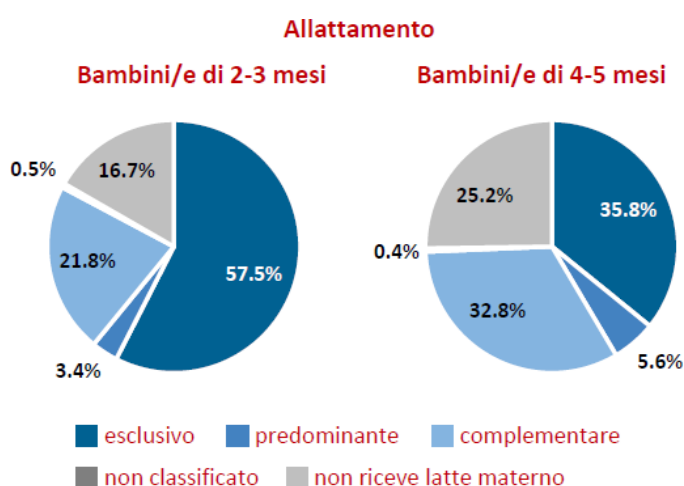
In questo capitolo ci occupiamo della popolazione dalla nascita fino a tutte le fasce di età scolare.

2.1 Sorveglianza 0-2 anni

Rileva informazioni relative ad alcuni importanti determinanti di salute del bambino in epoca periconcezionale e nei primi due anni di vita su un campione rappresentativo di mamme di bambini di 0-2 anni reclutate - mediante l'autocompilazione di un questionario anonimo - presso i centri vaccinali in occasione di uno dei seguenti appuntamenti vaccinali del/la proprio/a bambino/a: 1 a , 2 a , 3 a dose DTP-esavalente e 1 a dose MPRV. La raccolta dati del "Sistema di Sorveglianza 0-2 anni sui principali determinanti di salute del bambino" del 2022 ha coinvolto nel territorio nazionale 35.550 mamme (con tassi di partecipazione regionale compresi tra l'89,2% e il 98,6%). In Umbria sono state intervistate 2.247 mamme, con un tasso di partecipazione pari al 95,6%

La Sorveglianza Bambini 0-2 anni rappresenta una risorsa strategica per disporre di dati di popolazione in grado di stimare le prevalenze di comportamenti protettivi o a rischio e per elaborare programmi di promozione della salute psico-fisica nei primi 1000 giorni di vita.

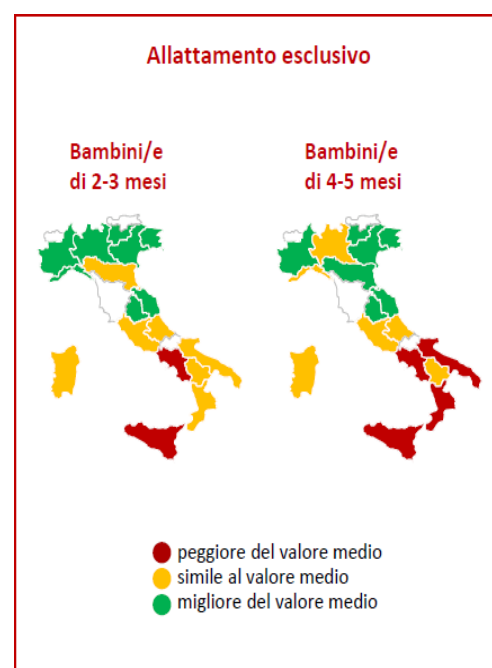
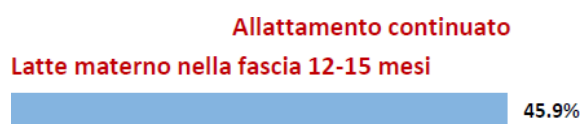
I primi 1000 giorni rappresentano un periodo di opportunità straordinarie per guadagnare salute per tutta la vita. Gli effetti benefici dell'allattamento, sia per la mamma che per il/la bambino/a, sono ampiamente documentati. L'OMS e l'UNICEF raccomandano di allattare in modo esclusivo fino ai 6 mesi di età e, se desiderato da mamma e bambino/a, di proseguire fino ai 2 anni e oltre, introducendo gradualmente cibi complementari.



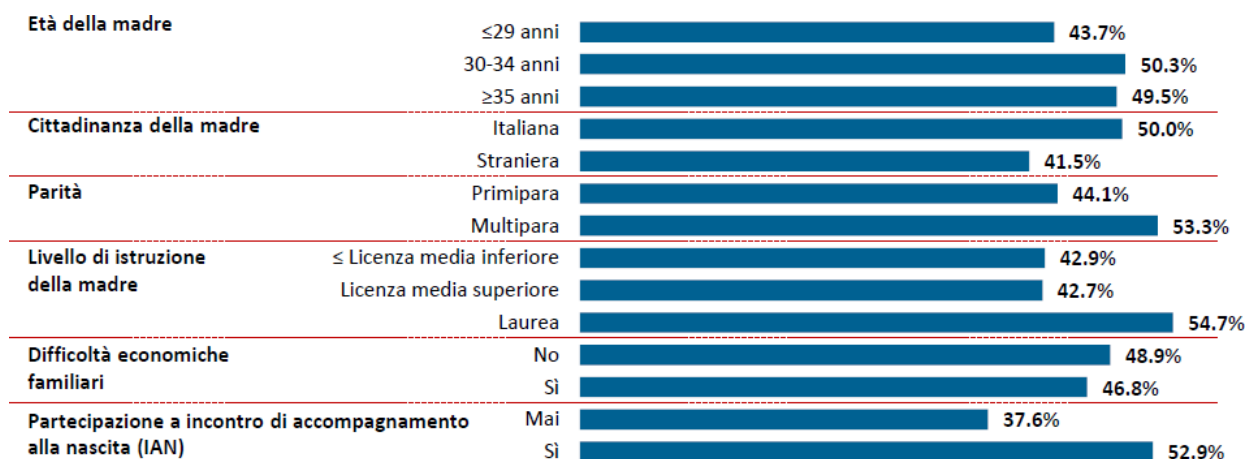
In Umbria circa i 4/5 dei bambini/e di 2-3 mesi e i 3/4 dei bambini/e di 4-5 mesi sono allattati al seno. L'alimentazione esclusiva con latte materno, così come raccomandato fino ai 6 mesi, riguarda un po' meno di 6 bambini/e su 10 nella fascia d'età 2-3 mesi e meno di 4 in quella 4-5 mesi.

L'allattamento esclusivo in Umbria raggiunge valori migliori del valore medio nazionale sia nella fascia di età 2-3 mesi che 4-5 mesi.

Il 45,9% dei/delle bambini/e continua a ricevere latte materno a 12-15 mesi.



Allattamento esclusivo nella fascia d'età 2-5 mesi per caratteristiche socio-economiche



Considerando il totale dei/delle bambini/e di 2-5 mesi, il 47,9% risulta allattato in maniera esclusiva.

Dall'analisi multivariata emerge che l'allattamento esclusivo è significativamente meno frequente tra le mamme primipare e quelle che non hanno mai partecipato a un incontro di accompagnamento alla nascita (IAN).



2.2 OKkio alla SALUTE

Il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE si occupa di comprendere la dimensione del fenomeno dell'eccesso ponderale nei bambini e dei comportamenti ad esso associati. A partire dal 2007, sono state effettuate sei raccolte dati (2008-9, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019, 2023) per descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della III classe primaria (tra i 7 e 10 anni) e delle attività scolastiche atte a favorire la sana nutrizione e il movimento.

La rilevazione del 2023 ha interessato in Umbria 62 classi di 61 plessi scolastici e ha raccolto l'adesione di 1148 bambini.

Alimentazione ed eccesso ponderale nei bambini (7-10 anni)

L'assunzione di una dieta salutare da parte dei bambini è un importante fattore di prevenzione in primo luogo per l'obesità, ma anche per numerose altre malattie come il diabete, il cancro e le patologie cardiovascolari. Siccome le preferenze relative a cibi o abitudini alimentari che si stabiliscono in età infantile o adolescenziale tendono a rimanere nell'età adulta, la nutrizione in questa fascia d'età è un importante tema di sanità pubblica.

L'obesità e il sovrappeso in età evolutiva possono favorire lo sviluppo di gravi patologie quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete tipo 2 ed alcuni tumori. Negli ultimi 30 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è drasticamente aumentata e, sebbene da qualche anno in alcuni Paesi si assiste ad una fase di plateau, i valori sono ancora molto elevati. Dal 2008, OKkio alla SALUTE raccoglie dati sull'obesità nei bambini in Italia, utilizzando l'Indice di Massa Corporea (IMC o Body Mass Index, BMI) come indicatore indiretto dello stato di adiposità e facendo riferimento ai valori soglia desunti da Cole et al.¹ raccomandati dall'International Obesity Task Force (IOTF) per la definizione di sovrappeso, obesità e obesità grave dei bambini.

Abitudini alimentari: frequenza e regolarità dei pasti, consumo di frutta e verdura, consumo di bevande zuccherate

In Umbria, il 9% dei bambini dichiara di non aver assunto la colazione il mattino dell'indagine e quasi 1/3 ha consumato una colazione nutrizionalmente non adeguata. Entrambi i dati sono in linea con la media nazionale.

Dal 2008 ad oggi, dopo un sensibile aumento della quota di bambini umbri che consuma una merenda di metà mattina nutrizionalmente

adeguata fino al 2016 (dal 6% al 40%), sembra stabilizzarsi (30%) avvicinandosi alla media nazionale (32%). Tuttavia, quasi 2 bambini su 3 continuano ancora a non consumare una merenda nutrizionalmente adeguata.

COMPORTAMENTI ALIMENTARI DEL GIORNO DELLA RILEVAZIONE

(%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2023)

	Umbria	Italia
Colazione		
non effettuata	9,1	10,9
non adeguata	33,1	36,5
Merenda		
non effettuata	0,6	1,1

¹ Cole TJ, Bellizzi C, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000;320:1240-3.

I genitori umbri dichiarano che circa un bambino su 20 abitualmente non fa mai colazione e circa 1 bambino su 4 non ne fa un consumo quotidiano.

Sempre da quanto riferiscono i genitori, risulta ancora troppo basso il consumo di frutta e verdura considerando che per quasi un bambino su 4 non è un consumo quotidiano.

Inoltre, nonostante l'assunzione quotidiana di bibite zuccherate e/o gasate si sia quasi dimezzata dal 2008 ad oggi e sia tendenzialmente inferiore alla media nazionale, interessa ancora più di un bambino su 5.

Il consumo di legumi continua ad esser troppo basso.

Si evidenzia una significativa associazione tra comportamenti alimentari scorretti e basso livello di istruzione della madre.

Eccesso ponderale

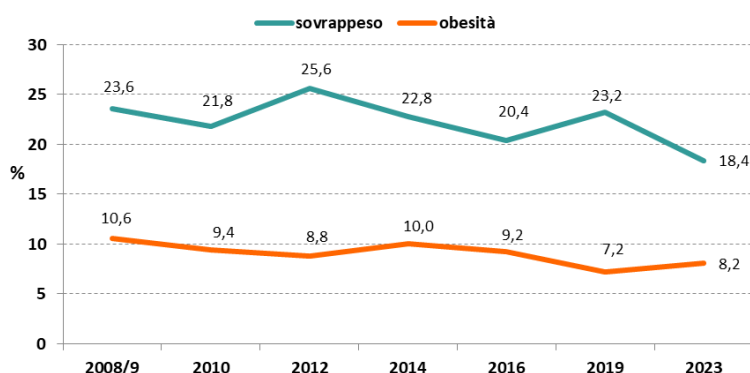
A livello nazionale, il 19% dei bambini è in sovrappeso e il 9,8% è obeso.

In linea con il dato nazionale, in Umbria, circa 1 bambino su 4 è obeso o in sovrappeso, ma rispetto alla media italiana è inferiore la quota di bambini obesi; anche la quota di gravemente obesi risulta inferiore rispetto al dato nazionale.

COMPORTAMENTI ALIMENTARI SETTIMANALI (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2023)		
	Umbria	Italia
Colazione		
mai	5,6	n.d.
non tutti i giorni	25,7	n.d.
Frutta e verdura		
non tutti i giorni	23,8	25,9
Bevande zuccherate e/o gassate		
tutti i giorni	20,6	24,6
Legumi		
meno di 1 volta	40,2	37,0
Snack dolci		
più di 3 volte	47,9	52,9
Snack salati		

ECESSO PONDERALE, (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2023)		
	Umbria	Italia
Sovrappeso	18,4	19,0
Obesità*	8,2	9,8
Obesità grave	1,2	2,6

Trend sovrappeso e obesità Regione Umbria (Okkio 2008-2023)



L'eccesso ponderale non mostra differenze tra i due sessi.

Il contesto familiare influenza gli stili di vita dei bambini, infatti lo stato ponderale dei bambini risulta associato a quello dei genitori. Si riscontra un'associazione anche con il livello di istruzione dei genitori: la quota di bambini in eccesso ponderale diminuisce all'aumentare del livello di istruzione della madre.

Nel corso degli anni la prevalenza di sovrappeso è diminuita, passando dal 23,6% nel 2008/9 al

18,4% nell'ultima rilevazione (2023). Anche l'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 10,6% nel 2008/9 all'8,2% nel 2023). Il trend è in linea con quello nazionale.

Percezione materna rispetto alla quantità di cibo assunta e allo stato ponderale dei figli

In Umbria, nelle famiglie di bambini in eccesso ponderale (in sovrappeso o obesi) quasi 3 madri su 4 (73,9%) sottostimano lo stato ponderale del proprio figlio e più della metà (52,1%) non hanno percezione del fatto che il proprio figlio sia in eccesso ponderale (dato nazionale: 45,0%). In particolare, solo 1/3 delle madri dei bambini in sovrappeso e meno di 1/10 delle madri dei bambini obesi identificano correttamente la condizione del proprio figlio ("un po' in sovrappeso" se in sovrappeso e "molto in sovrappeso" se obeso), mentre ben 1/4 delle madri dei bambini obesi non solo non percepisce la gravità del livello di sovrappeso del proprio figlio ma non ne riconosce nemmeno l'esistenza ritenendo che il proprio bambino sia normopeso.

Tra le madri di bambini in eccesso ponderale (in sovrappeso o obesi), quasi 3 su 4 (73,2%) non ritengono eccessiva la quantità di cibo assunta dal proprio figlio (dato nazionale 73,0%): in particolare, solo 1/5 delle madri di bambini sovrappeso e meno della metà delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo.

Considerando i bambini in sovrappeso e obesi insieme, la percezione delle madri che il proprio figlio mangi troppo risulta maggiore per i maschi (32,7% versus 20% delle femmine).



2.3 HBSC

L'adolescenza rappresenta un momento importante per il passaggio alla vita adulta ed è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici, psicologici-relazionali e sociali. Proprio in questo periodo possono instaurarsi stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura come abitudini alimentari scorrette, sedentarietà, abuso di alcol, consumo di tabacco, uso di sostanze stupefacenti.

Lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) si inserisce in questo contesto con lo scopo di fotografare e monitorare la salute degli adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni e, per la prima volta nel 2022, anche dei ragazzi di 17 anni.

La rilevazione del 2022 ha interessato in Umbria complessivamente 3604 ragazzi.

Abitudini alimentari e stato nutrizionale negli 11-17enni

L'alimentazione ha un notevole impatto sulla salute nel corso di tutta la vita in quanto condiziona lo stato fisico corrente e futuro dell'individuo. Un giovane con un sano stile di vita avrà maggiori possibilità di divenire un adulto sano. I comportamenti alimentari degli adolescenti sono influenzati da diversi fattori correlati e la famiglia è uno dei principali determinanti; i genitori, infatti, possono modellare il comportamento alimentare dei loro figli fornendo alimenti sani a casa e incoraggiando scelte alimentari salutari. Anche l'ambiente scolastico così come l'influenza tra pari possono condizionare le scelte alimentari di un adolescente.

L'assunzione di una dieta salutare è un importante fattore di prevenzione in primo luogo per l'obesità. L'eccesso ponderale in età giovanile aumenta il rischio di sviluppare obesità in età adulta e con le patologie ad essa correlate. HBSC raccoglie i dati autoriferiti su peso e statura, tramite i quali viene calcolato l'IMC e successivamente definito lo stato di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obeso, utilizzando i valori soglia dell'IOTF desunti da Cole et al.²

Abitudini alimentari: frequenza e regolarità dei pasti, consumo di frutta e verdura, consumo di bevande zuccherate

In Umbria la colazione nei giorni di scuola viene fatta abitualmente solo da poco più della metà dei giovani tra gli 11 e i 17 anni, inoltre circa 2 adolescenti su 3 non consumano quotidianamente frutta e verdura, mentre quasi 1 su 10 assume tutti i giorni bevande zuccherate e/o gassate. Tutti i dati rilevati sono leggermente migliori rispetto alla media italiana.

Dai dati raccolti dalla sorveglianza, si osserva che le abitudini alimentari considerate tendono a

peggiorare con l'aumentare dell'età soprattutto nel passaggio tra gli 11 e i 15 anni.

Le ragazze mostrano un maggior consumo quotidiano di frutta e verdura e una minore assunzione quotidiana di bevande zuccherate e/o gassate rispetto ai ragazzi.

Le abitudini alimentari rilevate risultano essere influenzate dal livello socioeconomico familiare: abitudini sane sono più diffuse nelle famiglie con un alto FAS (Family Affluence Scale, scala di agiatezza familiare che valuta il benessere economico attraverso la rilevazione della presenza in famiglia di beni comuni).

COMPORTAMENTI ALIMENTARI per sesso ed età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)		
	Umbria	Italia
Colazione nei giorni di scuola		
non tutti i giorni	40,9	45,9
mai	23,8	27,0
Frutta e verdura		
frutta non tutti i giorni	63,3	67,3
verdura non tutti i giorni	66,0	72,2
Bevande zuccherate e/o gassate		
tutti i giorni	8,9	11,8

² Cole TJ, Bellizzi C, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000;320:1240-3.

Eccesso ponderale

In Umbria, quasi un adolescente su 5 è in eccesso ponderale; tale dato è di poco inferiore alla media nazionale per tutte le fasce d'età considerate.

Sia a livello regionale che nazionale, si osserva un maggior eccesso ponderale tra i maschi rispetto alle femmine, sia in termini di sovrappeso che di obesità.

ECCESSO PONDERALE, per età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)								
	Umbria				Italia			
	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni
Sovrappeso	16,3	17,1	16,1	12,9	19,3	18,3	17,0	15,9
Obesità	4,3	2,2	3,9	1,9	5,0	4,3	3,9	3,9

La posizione socioeconomica della famiglia di origine risulta influenzare lo stato nutrizionale dei ragazzi: in tutte le fasce d'età, si riscontrano livelli di eccesso ponderale più elevati nelle famiglie con un basso FAS.

Nelle diverse regioni italiane si riscontra una distribuzione crescente da Nord a Sud dei livelli di eccesso ponderale tra gli adolescenti.

Rispetto alla precedente indagine effettuata in periodo pre-pandemico, mentre a livello nazionale si nota un aumento della quota di adolescenti in sovrappeso e obesi in quest'ultima rilevazione, tra gli adolescenti umbri si osserva solo un lieve aumento di sovrappeso.

Autopercezione del proprio stato ponderale

Quasi 4 su 10 adolescenti umbri in sovrappeso e più di 1 su 10 obesi non hanno una corretta percezione del proprio stato ponderale, dichiarando di non percepirsi grassi. La percezione del proprio effettivo eccesso ponderale aumenta tuttavia notevolmente con l'età.

PERCEZIONE DI ESSERE IN ECCESSO PONDERALE, per stato ponderale ed età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)				
	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni
Sottopeso/Normopeso	20,4	28,0	27,8	23,1
Sovrappeso	48,3	66,1	68,6	65,6
Obesità	74,2	81,2	85,4	94,4

D'altra parte, desta preoccupazione la quota di ragazzi normopeso o sottopeso che si percepiscono grassi, superiore a 2 su 10 adolescenti in ogni fascia d'età.

3. I Bilanci di Salute

I bilanci di salute sono visite programmate ad età filtro, dalla nascita fino ai 14 anni, nelle quali il pediatra valuta la crescita fisica e psicoaffettiva del bambino: in occasione dei bilanci di salute effettua una visita completa, valuta la crescita fisica e lo sviluppo psicomotorio e verifica se il bambino ha raggiunto le tappe cognitive e sensoriali adeguate per l'età. I bilanci di salute sono anche l'occasione per fornire ai genitori le linee guida e le indicazioni necessarie per affrontare serenamente i vari momenti della crescita.

Il Piano Salute Infanzia prevede almeno sei bilanci entro i primi 6 anni di età. Tuttavia ogni Regione decide se aggiungere altri bilanci e quando effettuarli. Questi controlli, più frequenti nel primo anno di vita, diventano più radi man mano che il bambino cresce.

Il calendario dei bilanci di salute complessivamente comprende, oltre alla presa in carico del neonato (la prima visita) che deve essere effettuata entro i 45 giorni di vita, bilanci a 3-6-9-12-18-36 mesi, quindi a 6-10-14 anni; ognuno di essi deve essere effettuato all'interno di un determinato intervallo di tempo:

- I bilancio di salute: 1 mese
- II bilancio di salute: 2-3 mesi
- III bilancio di salute: 4-6 mesi
- IV bilancio di salute: 7-9 mesi
- V bilancio di salute: 10-12 mesi
- VI bilancio di salute: 15-18 mesi
- VII bilancio di salute: 2-3 anni
- VIII bilancio di salute: 5-6 anni
- IX bilancio di salute: 8-10 anni
- X bilancio di salute: 12-14 anni.

Contrariamente a quanto avviene per le altre visite mediche, i bilanci di salute sono visite che si fanno quando il bambino sta bene e proprio per questo sono molto importanti: consentono infatti al pediatra di seguire da vicino la crescita del bambino, dalla nascita all'adolescenza, e di prevenire o cogliere tempestivamente i segni di patologie o di ritardi nello sviluppo che, se non diagnosticati e curati tempestivamente, potrebbero avere un decorso o uno sviluppo più gravi.

Il ruolo dei genitori durante i bilanci di salute è fondamentale: è soprattutto grazie alle informazioni che forniscono sul loro bambino che il pediatra potrà valutare se lo sviluppo del bambino procede regolarmente. Per aiutare i genitori in questo compito, il pediatra durante la visita fa una serie di domande che riguardano non solo lo stato di salute (malattie, infortuni, malesseri) ma anche lo stile di vita (in ambiti come il sonno, l'alimentazione, l'attività sportiva) e le capacità relazionali.

In Umbria dal 2013 parte di questa attività è stata informatizzata: sono infatti previste 8 maschere di inserimento relative ad altrettanti Bilanci di Salute e riferiti a 8 età filtro, che i Pediatri di Libera Scelta compilano durante la visita e che sono relative ad alcuni degli aspetti trattati. Di seguito riportiamo la lista delle rispettive età alle quali si riferiscono:

- 1: Entro 15 giorni dall'iscrizione all'anagrafe
- 2: 3 mesi
- 3: 6 mesi
- 4: 1 anno
- 5: 2 anni
- 6: 3 anni
- 7: 6 anni
- 8: 11 anni

Le informazioni derivanti dall'informatizzazione di questi dati rappresentano un importante strumento epidemiologico che consente la costruzione di alcuni indicatori fondamentali nel descrivere stato di salute e stile di vita dei bambini e di seguirne l'andamento nel tempo.

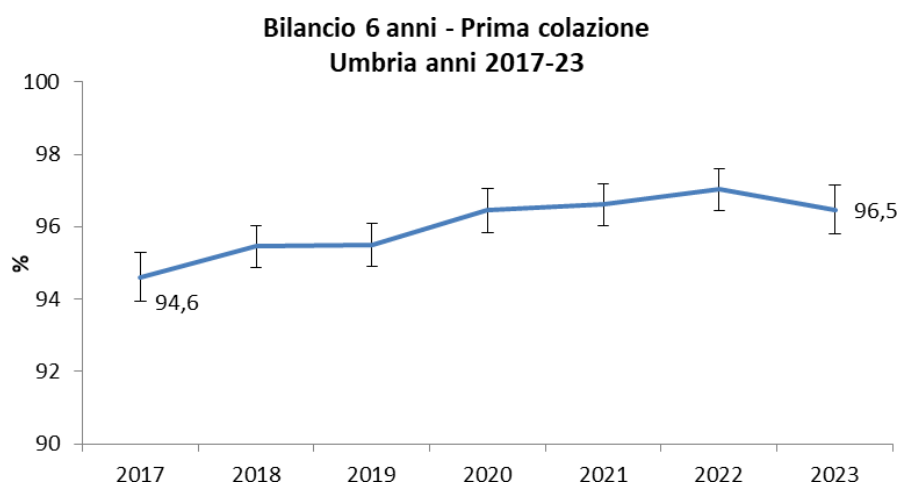
Di seguito si riportano alcuni di questi indicatori di interesse per questa LLGG relativi all'ultimo anno disponibile, il 2023, disaggregati per sesso e il loro andamento nel tempo e riferiti ai 6 e 11 anni.

3.1 Il bilancio di salute a 6 anni

Le informazioni disponibili da questo bilancio affrontano molti dei temi trattati anche dai sistemi di sorveglianza di popolazione. Tra questi si riportano quelli di interesse per il documento: il consumo quotidiano della prima colazione e della merenda di metà mattina, la scelta di frutta e/o yogurt per la stessa merenda, il consumo giornaliero di frutta e verdura, lo stato ponderale.

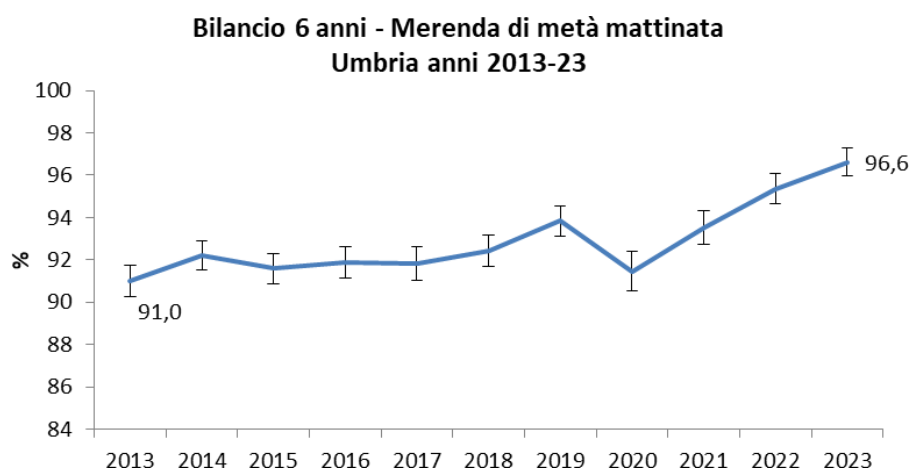
La prima colazione

Nel periodo considerato si osserva una tendenza all'aumento della quota di genitori che riferiscono che "il bambino ha fatto colazione la mattina" con valori significativamente maggiori rispetto al 2017 dal 2020. Circa il 95% dei bambini fa colazione la mattina.

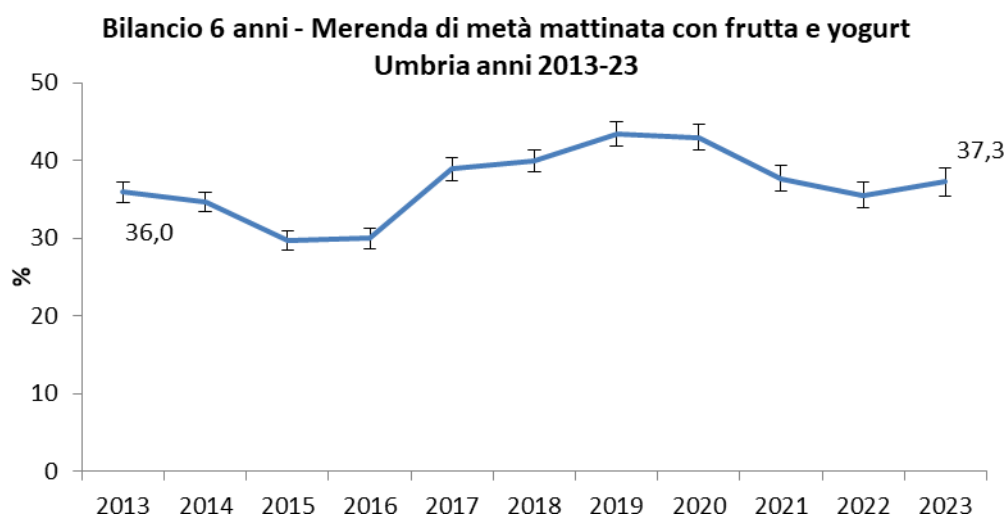


La merenda di metà mattina

La quota di genitori che riferiscono che "il bambino ha fatto merenda a metà mattinata" mostra una lieve tendenza all'aumento nel periodo 2013-19, con un calo significativo nel 2020 per poi aumentare significativamente nel triennio successivo. Complessivamente oltre il 90% dei bambini fa merenda a metà mattinata.

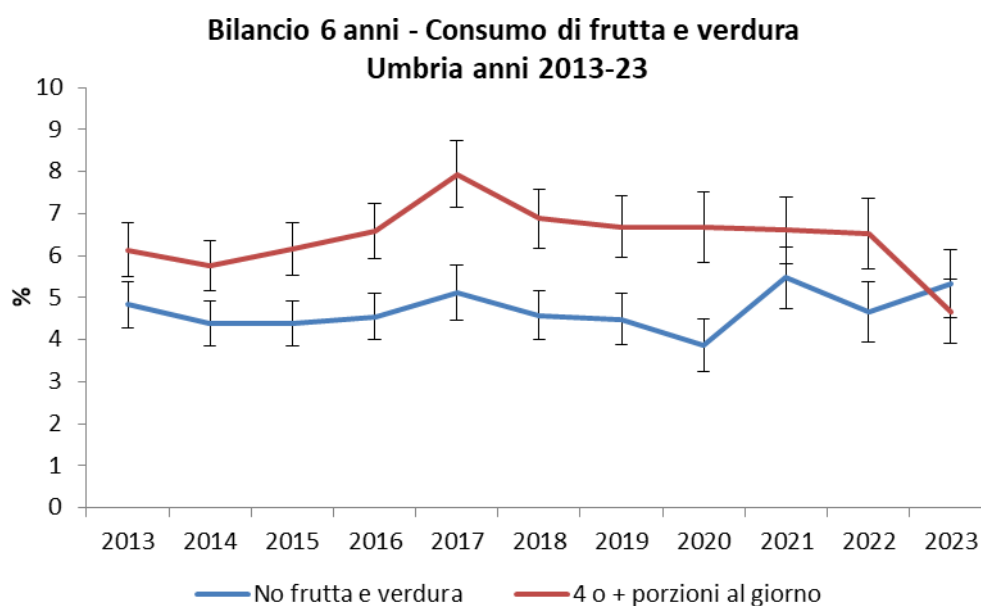


Più di 1/3 dei bambini (36%) consuma a metà mattinata prevalentemente frutta e yogurt; gli altri consumano pizza, panino o snack. Il consumo di frutta e yogurt aumenta dal 2017 fino al 2020, per poi diminuire nel triennio successivo.



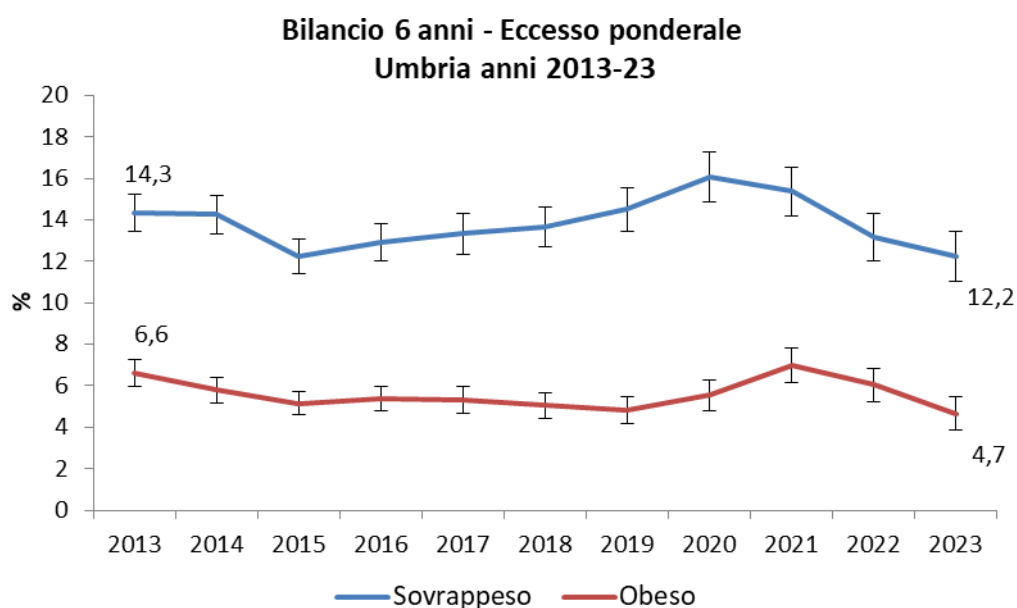
Consumo di frutta e verdura

Complessivamente circa il 5% dei genitori riferisce che il bambino non consuma affatto frutta e verdura mentre il 6% riferisce un consumo di 4 o + porzioni al giorno. Si osservano nel tempo piccole oscillazioni con la tendenza al peggioramento (aumento del non consumo e riduzione del consumo consigliato).



Eccesso ponderale

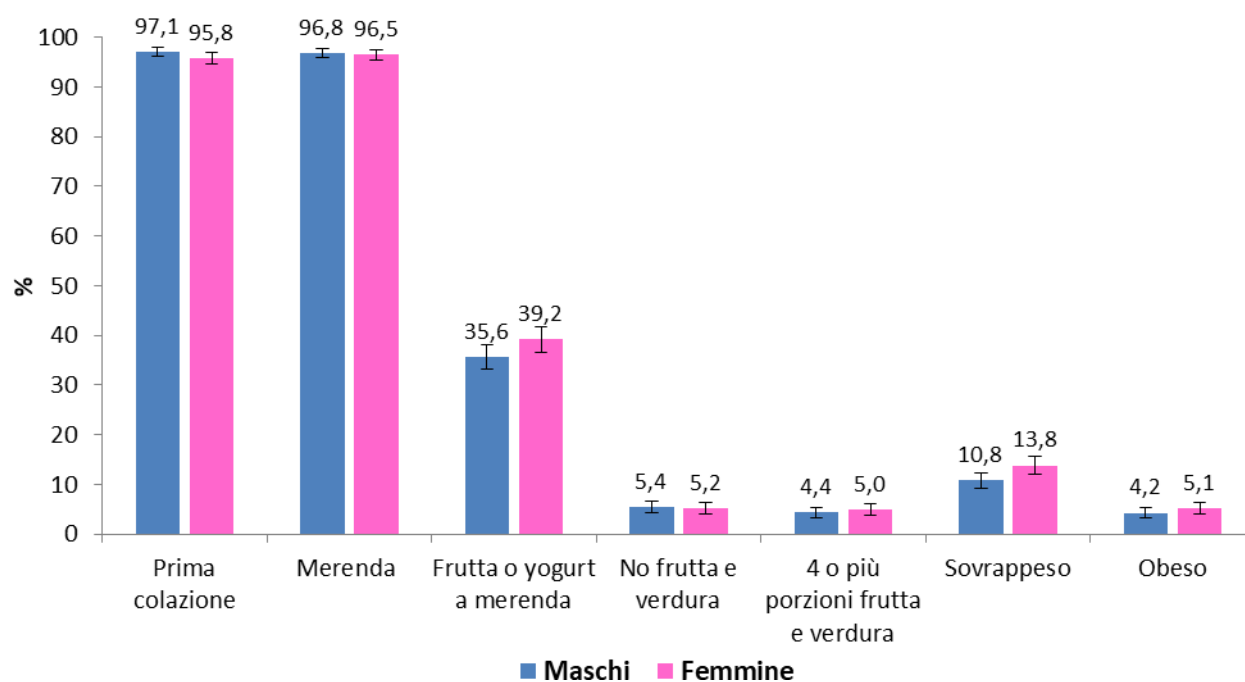
Complessivamente circa il 20% dei bambini risulta in eccesso ponderale (sovrappeso o obeso). Nel periodo di osservazione si evidenzia un aumento di sovrappeso e di obesità durante il periodo pandemico (2020-21) per poi diminuire nel periodo successivo.



I dati 2023 per sesso

Nel grafico di seguito vengono riportate le percentuali degli indicatori considerati relative all'anno 2023, ultimo dato disponibile, e disaggregate per sesso. Come si può notare non emergono differenze significative tra i due sessi.

Bilancio 6 anni - indicatori considerati per sesso Umbria 2023

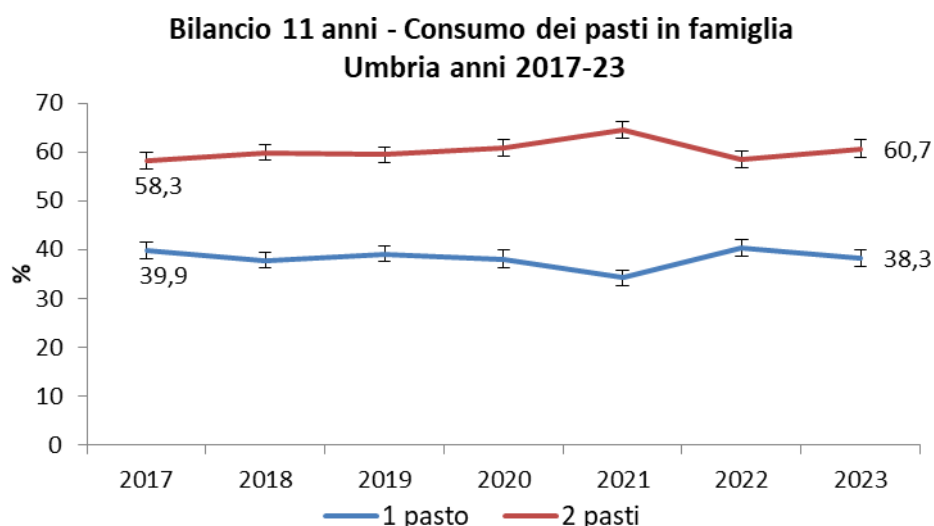


3.2 Il bilancio di salute a 11 anni

Anche le informazioni disponibili da questo bilancio affrontano molti dei temi trattati dai sistemi di sorveglianza di popolazione. Tra questi si riportano quelli di interesse per il documento: il consumo dei pasti in famiglia, il consumo di frutta e verdura, lo stato ponderale.

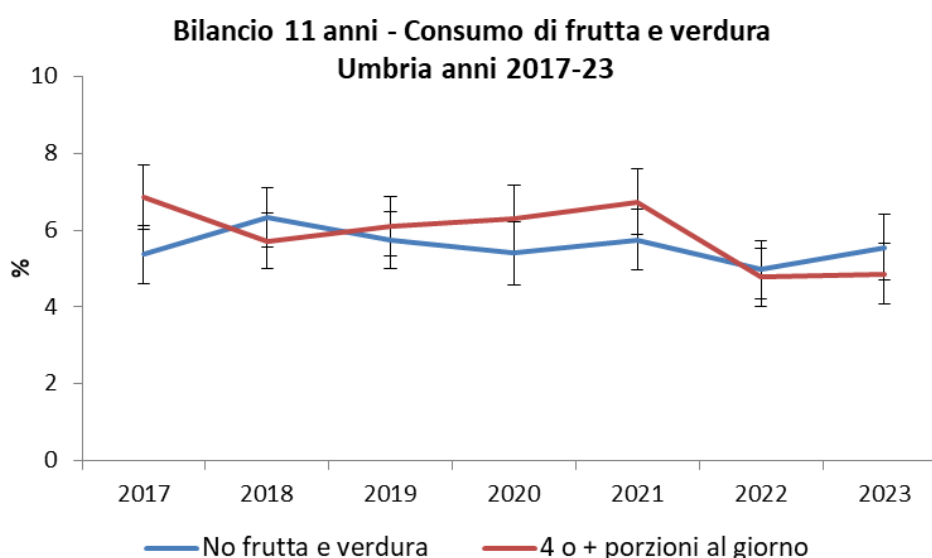
Il consumo dei pasti in famiglia

Nell'intero periodo considerato circa il 38% dei genitori riferisce il consumo di almeno un pasto con il figlio e il 60% due pasti. Nel 2021 si osserva un aumento del consumo di entrambi i pasti in famiglia, valore che poi si riduce nel biennio successivo.



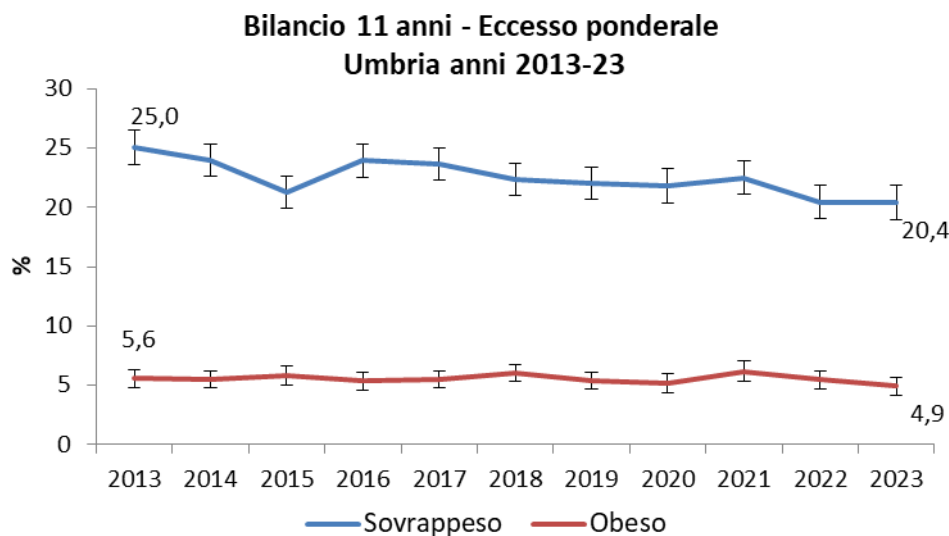
Consumo di frutta e verdura

Complessivamente circa il 6% dei genitori riferisce che il ragazzo/a non consuma affatto frutta e verdura e il 6% riferisce un consumo di 4 o + porzioni al giorno. Si osservano nel tempo piccole oscillazioni non significative, confermando una sostanziale stabilità di questa abitudine.



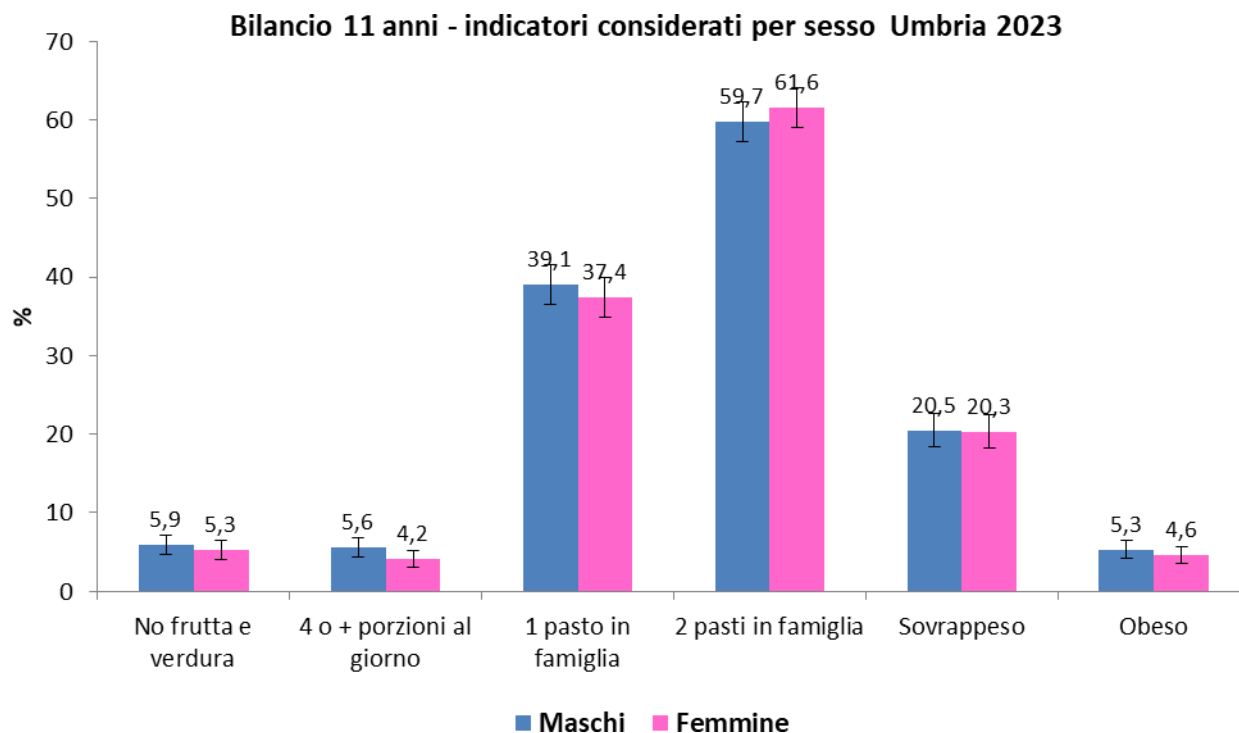
Eccesso ponderale

Complessivamente circa il 28% degli 11enni risulta in eccesso ponderale (sovrappeso o obeso). Nel periodo di osservazione si evidenzia una tendenza alla riduzione della quota di ragazzi in sovrappeso e obesi.



I dati 2023 per sesso

Nel grafico di seguito vengono riportate le percentuali degli indicatori considerati relative all'anno 2023, ultimo dato disponibile, e disaggregate per sesso. Come si può notare anche per questa fascia di età non emergono differenze significative tra i due sessi.



L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE: I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE (DNA), OBESITÀ E SOVRAPPESO NELL'ETÀ EVOLUTIVA

A cura di Umberto Lazzerini – Associazione Culturale Pediatri e Paola Fioretti - U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i *Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA)*, precedentemente conosciuti come Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), rappresentano un problema di sanità pubblica a livello globale sempre più rilevante, soprattutto in considerazione della loro crescente diffusione e dell'insorgenza costante in età più precoce. Si stima che in Italia circa 3 milioni di persone soffrano di disturbi alimentari, con un esordio che avviene generalmente tra i 15 e i 19 anni; un peggioramento della situazione si è, poi, registrato durante la pandemia da Covid 19 con l'aumento del 30% dei nuovi casi e del 50% delle prime visite e dei ricoveri, a causa dell'isolamento sociale e delle diverse abitudini di vita tra cui l'aumentata esposizione ai social-media. Questi disturbi persistenti, caratterizzati da un'alterata percezione del corpo e dalla necessità di controllare peso e forme per far fronte a emozioni e situazioni diverse, rappresentano una delle principali cause di disabilità tra i giovani nei Paesi occidentali, con gravi ripercussioni sulla salute fisica e mentale. Tra le complicazioni più comuni, si riscontrano disidratazione, squilibri elettrolitici, carenze nutrizionali e crescita discontinua con possibile dipendenza da alimentazione parenterale o supplementi orali. Inoltre, possono manifestarsi deficit delle difese immunitarie, alterazioni del metabolismo e della termoregolazione, *obesità e sovrappeso*, diminuzione della massa muscolare e ossea, disturbi del ciclo mestruale e infertilità. Questi disturbi sono anche associati a depressione, ansia, isolamento sociale, difficoltà nelle relazioni interpersonali e un rischio maggiore di sviluppare altri disturbi alimentari o problematiche psichiche. Poiché le cause dei DNA sono complesse e ancora poco comprese (derivanti da una combinazione di predisposizione genetica e fattori ambientali), è fondamentale un intervento tempestivo e integrato per prevenire conseguenze permanenti e, nei casi più gravi, anche fatali (20% dei casi). Un approccio preventivo durante tutte le fasi dell'età evolutiva, dalla nascita all'adolescenza, che promuova la conoscenza degli alimenti, il rafforzamento dell'autostima, una sana socializzazione e la comprensione del disturbo, può portare a risultati positivi e duraturi. Inoltre, un trattamento mirato e multidisciplinare, che include terapia comportamentale, educazione alimentare e monitoraggio sanitario con l'intervento di professionisti come il pediatra, il dietista, il neuropsichiatra infantile e lo psicoterapeuta, permette alla maggior parte delle persone di guarire.

In base all'età di esordio, i disturbi dell'alimentazione e della nutrizione si distinguono in disturbi dell'età evolutiva (ad esordio precoce) e in disturbi dell'età adolescenziale (ad esordio tra i 13 e i 17 anni).

Tra i disturbi dell'alimentazione in età evolutiva sono compresi:

- *Il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo* (avoidant/restrictive food intake disorder, ARFID) – evitare determinati alimenti, limitare la quantità di cibo o entrambe le cose.
- *Il picacismo* (dal latino gazza (PICA), uccello che tende a rubare oggetti non commestibili e a mangiarli) – ingerire sostanze non nutritive o non alimentari (tra cui terra, carta, capelli, gesso, lana) per un periodo di un mese o oltre
- *Il disturbo di ruminazione* – rigurgitare il cibo dopo mangiato in assenza di nausea, di rigurgiti involontari o di disgusto.

I disturbi dell'alimentazione in età adolescenziale si suddividono principalmente in:

- *Binge eating disorder* (Disturbo da abbuffata, BED) – mangiare grandi porzioni di cibo fino a sentirsi scomodamente pieni
- *Bulimia* – perdere il controllo su quanto si mangia, adottando misure drastiche per non ingrassare
- *Anoressia Nervosa* – controllare il proprio peso non mangiando abbastanza cibo, facendo eccessivo esercizio fisico o combinando entrambe le cose; sostituendo il cibo con notevoli quantità di alcol, si parla di "*Drunkoressia*", mentre masticando e sputando il cibo per sentirne solo il gusto, di *Chew and Spitting*.

L'ARFID, quando si presenta nei bambini, può sovrapporsi in modo significativo alla diagnosi di disturbo dell'alimentazione pediatrica, causando confusione tra i professionisti sanitari e le famiglie. *Il disturbo dell'alimentazione in età pediatrica* (Pediatric Feeding Disorder, PFD) è definito come una difficoltà nell'assunzione del cibo che non corrisponde alle normali aspettative per l'età del bambino, ed è associato a problematiche mediche, nutrizionali, di abilità alimentare e/o psicosociali, senza però la compromissione dell'immagine corporea e il desiderio di dimagrire, proprio come nell'ARFID. Ma a differenza del disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo, è una problematica ancora più complessa che va interpretata anche attraverso l'ottica della sensorialità, un elemento fondamentale nell'interazione tra individuo e ambiente, che gioca un ruolo cruciale nei processi di apprendimento. Secondo la psicologa J. Dunn, l'elaborazione sensoriale è il processo attraverso cui una persona percepisce, integra e risponde agli stimoli sensoriali presenti nell'ambiente quotidiano e quanto più bassa è la soglia di sensibilità sensoriale, tanto maggiore sarà la capacità di cogliere anche le più piccole variazioni nell'ambiente circostante. Questo concetto è particolarmente rilevante quando si parla di alimentazione, poiché i bambini, in base alla loro sensibilità, possono reagire diversamente agli stimoli legati al cibo, sviluppando selettività, con preferenze o rifiuti, verso determinati alimenti. Va però chiarito che non tutte le difficoltà alimentari nei bambini indicano la presenza di un disturbo psicologico e può essere del tutto normale che, in certi periodi, si verifichino episodi di inappetenza o rifiuto del cibo, spesso legati a cambiamenti temporanei, come l'inizio della scuola. Al contrario, si parla di Disturbo della Nutrizione e dell'Alimentazione quando tali comportamenti diventano persistenti nel tempo e compromettono in modo rilevante la vita quotidiana del bambino, influenzando negativamente le sue relazioni familiari, scolastiche e sociali.

I molteplici quadri clinici che fanno parte del PFD sono *la difficoltà ad accettare e a deglutire cibi* di diversa consistenza, *il rifiuto ostinato di qualsiasi alimento o di gruppi di alimenti* per l'aspetto, l'odore, il colore, il gusto e la temperatura; *il soffocamento, i conati di vomito o il vomito durante l'alimentazione* per preoccupazioni dovute a precedenti episodi; *i problemi motori e sensoriali del cavo orale, la dipendenza da gastrostomia o naso-gastrica nonché i comportamenti oppositivi e provocatori ("capricci") durante i pasti*. I fattori che possono contribuire allo sviluppo di questi disturbi sono l'esposizione ritardata a una varietà di alimenti, la prematurità e il ritardo nell'accrescimento, i Disturbi d'ansia, il Disturbo ossessivo-compulsivo, il Disturbo da deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD), nonché il Disturbo dello spettro autistico (ADS) e la Disabilità intellettiva che sono spesso comorbidità di ARFID; le alterazioni della motilità gastrointestinale e orale (deglutizione disfunzionale, disfagia, disfagia motoria orale) e le patologie dell'apparato gastrointestinale quali esofagite, gastrite, duodenite, malattia da reflusso gastroesofageo (RGE), sindrome dell'intestino corto e le allergie alimentari.

Alcuni dati indicano che *la perdita di controllo sull'alimentazione potrebbe essere un indicatore predittivo di un aumento di peso nei soggetti esaminati*, mentre altri studi suggeriscono che *l'obesità e il sovrappeso possono essere, oltre che complicanze, fattori di rischio per i disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione*. Tuttavia è importante sottolineare che *non tutte le persone con disturbi alimentari sono obese, né tutte le persone obese soffrono di disturbi alimentari*.

Anche l'*obesità* rappresenta una sfida per la nostra società e per la salute pubblica dato che è in continuo incremento soprattutto nell'età evolutiva. Tra i paesi europei l'Italia, insieme alla Grecia, conta il maggior numero di casi di sovrappeso e obesità in età scolare, con l'Umbria che si attesta nella media nazionale (30-31%).

Per obesità si intende un eccessivo accumulo di grasso corporeo in relazione alla massa magra, in termini sia di quantità assoluta, sia di distribuzione corporea, definito da un Indice di Massa Corporea (IMC) pari o superiore a 30 kg/m². Se il BMI è 30–34,9 si parla di obesità di I grado, se il BMI 35–39,9 di obesità di II grado, se il BMI è superiore a 39,9, l'obesità è di III grado. Secondo l'OMS, l'obesità può essere considerata una malattia cronico-degenerativa che rientra nel quadro della Sindrome Metabolica caratterizzata da Dislipidemia, Insulinoresistenza, Iperglicemia e Iperensione arteriosa; la patogenesi è multifattoriale, legata ad aspetti costituzionali, psicologici, socio-ambientali, culturali ed educativi. In ambito infantile, oltre a patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, neoplasie e steatosi epatica non alcolica, le problematiche conseguenti all'obesità includono la precoce maturazione sessuale, l'iperandrogenismo, la sindrome dell'ovaio policistico, il reflusso gastroesofageo, l'asma bronchiale, i disturbi respiratori del sonno (OSAS) e le alterazioni osteo-muscolari. Inoltre, l'obesità può causare disagi psicosociali significativi, soprattutto in adolescenza, quando i ragazzi sviluppano consapevolezza del proprio corpo e iniziano a basare l'autostima sull'aspetto fisico. Questi disagi includono bassa autostima, insoddisfazione

corporea, ansia, depressione, disturbi alimentari, difficoltà sociali e scarsi risultati scolastici, con il rischio di bullismo, isolamento sociale e un aumento dei suicidi soprattutto tra i giovanissimi.

Di fronte all'emergenza sanitaria legata all'obesità e ai disturbi alimentari, è essenziale adottare un approccio preventivo. I primi 1000 giorni di vita sono cruciali per lo sviluppo psicofisico del bambino, e una corretta alimentazione in questo periodo risulta fondamentale, con pratiche come l'allattamento al seno e l'auto-svezzamento che sono state riconosciute, anche in letteratura, molto efficaci per prevenire obesità e sovrappeso. È, poi, auspicabile che genitori, famiglie, scuola e professionisti della salute collaborino attivamente per trasmettere ai bambini, sin dalla prima infanzia, corrette abitudini alimentari al fine di migliorare la qualità della vita e prevenire malattie legate a una cattiva alimentazione. Nell'ottica del "mangiar bene per crescere in salute", sarebbe opportuno implementare un programma di educazione alimentare all'interno del percorso scolastico, già a partire dalla scuola dell'infanzia; l'obiettivo è quello di diffondere una cultura del cibo sano e di garantire che tutte le mense scolastiche possano offrire pasti bilanciati e salutari, evitando così messaggi contrastanti che vadano a vanificare gli sforzi educativi.

ASPETTI PSICOPEDAGOGICI DELLA MENSA SCOLASTICA: NON SOLO UNO SPAZIO RICREATIVO

A cura di Stefania Fucchi-Ufficio Regionale per l'Umbria, Marianna Barbanera-Istituto comprensivo Assisi 2 e Silvia Mercuri-Istituto scolastico Regionale

*«Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta
dose di nutrimento ed esercizio fisico
avremmo trovato la strada per la salute»
(Ippocrate)*

L'ambiente scolastico, nel quale il bambino acquisisce gran parte delle sue conoscenze, include non solo gli spazi dedicati alle diverse discipline, come aule e laboratori, ma anche la *mensa*. Concepita come un luogo per consumare il pasto, generalmente conforme a specifiche linee guida dietetico-nutrizionali validate da autorità sanitarie locali, essa rappresenta anche *un'opportunità di convivialità, di integrazione ed educazione alimentare, giocando un ruolo significativo nella formazione dell'identità individuale e collettiva dei giovani*.

Infatti promuovere un apprendimento efficace ed inclusivo, che coinvolga tutta la comunità scolastica, implica l'adozione di strategie didattiche e la creazione di ambienti che rispondano a diversi stili cognitivi (visivo, verbale e non verbale, uditivo e cinestetico). Questo obiettivo deve essere perseguito anche durante *il tempo* trascorso nella *mensa* scolastica, adottando un approccio multisensoriale che favorisca le relazioni, l'integrazione, la conoscenza e la socializzazione, trasformando il pasto in un'occasione di crescita, di scoperta, di condivisione e di confronto, come sottolineato dal Piano d'Azione Nazionale per l'attuazione della Garanzia per l'Infanzia in Italia (2022) e dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute, 2010) *a favore di un'alimentazione sana, sostenibile ed inclusiva*.

L'illuminazione naturale, la qualità dell'aria e l'acustica non vanno considerati solo dal punto di vista funzionale, ma anche come elementi che influenzano profondamente il benessere psicologico e fisico dei bambini. In questo senso, la creazione di un ambiente armonioso e silenzioso favorisce un'atmosfera di relax, che contribuisce a migliorare l'esperienza del pasto. Ogni dettaglio, dai colori delle pareti agli accessori (esempio un tavolo rotondo), gioca un ruolo fondamentale nel rendere lo spazio accogliente, stimolando la socializzazione e l'apprendimento. Un ambiente ordinato e ben organizzato non solo migliora l'esperienza del cibo, ma permette ai bambini di essere più responsabili delle scelte alimentari, del proprio corpo e delle interazioni con gli altri, senza eccessi. In questo modo, la progettazione dell'ambiente scolastico diventa uno strumento potente per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, promuovendo comportamenti più sani e una migliore integrazione sociale.

Nel periodo che si condivide nella mensa scolastica, i bambini sperimentano l'educazione alimentare come strumento efficace di prevenzione e tutela della salute. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e la FAO (Food Agriculture Organization), definiscono l'educazione alimentare come: *“il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari”*. Questa combinazione di strategie educative designate per facilitare l'adozione volontaria delle scelte di consumo può essere influenzata, secondo una ricerca dell'OMS, da fattori psicologici, culturali, religiosi, economici, estetici nonché *socio-ambientali*.

Il contesto privilegiato per l'educazione alimentare è proprio rappresentato dalle scuole di tutti i livelli, dove studenti, genitori e docenti collaborano insieme. I docenti possono svolgere un ruolo fondamentale come modelli

pratici, condividendo i pasti con i bambini e sedendo insieme a loro. In questo modo, trasmettono l'importanza di una corretta alimentazione attraverso l'esempio diretto, come nel caso del consumo di alimenti meno graditi (più spesso verdura e legumi) o dell'adeguata manipolazione del cibo (con corretta masticazione, uso delle posate) nonché nell'abitudine al lavaggio delle mani. In modo molto naturale, gli educatori possono favorire la comprensione e l'accettazione della diversità proprio attraverso le varie tipologie di cibo e le modalità di somministrazione (nutrizione artificiale tramite peg o sondino nasogastrico, dieta vegana, vegetariana o etico-religiosa). Il coinvolgimento attivo dei genitori, invece, è fondamentale per rafforzare e consolidare l'apprendimento acquisito a scuola, estendendo i principi educativi alla sfera familiare e creando così un ambiente coerente e solido intorno al bambino.

L'obiettivo è promuovere una consapevolezza alimentare che incoraggi l'adozione di abitudini salutari, *nel rispetto delle risorse individuali, delle capacità di sviluppo e delle sfide di ciascun bambino*, favorendo un equilibrio positivo tra mente e cibo e contribuendo al miglioramento di diversi aspetti della vita quotidiana. Mangiare "bene", *nei tempi giusti e nei modi corretti*, porta a una maggiore energia durante il giorno, a una maggiore capacità di concentrazione a scuola, a un sonno di qualità e ad un umore più positivo. Guardando al futuro, una dieta sana può anche contribuire a ridurre il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative come obesità, diabete e tumori. Infine, l'educazione alimentare ha l'obiettivo di sensibilizzare riguardo al rapporto tra l'uomo e la natura, promuovendo una visione di sostenibilità ambientale; il percorso verso una maggiore consapevolezza del benessere complessivo dell'individuo è, infatti, profondamente connesso alla protezione e alla cura dell'ambiente come bene condiviso, sottolineando l'importanza di adottare un approccio responsabile e consapevole nei confronti del mondo che ci circonda. Nel 2024, ogni italiano *ha gettato via* in media 566,3 grammi di cibo a settimana, principalmente ortaggi, frutta e pane, con un aumento di 40 grammi rispetto al 2023. Ciò corrisponde a circa 32 kg di cibo sprecato all'anno per persona, con un costo medio di 139,71 € per ciascun cittadino. *Affrontare il tema del riciclo, del riuso degli avanzi e dell'acquisto di prodotti di stagione, partendo dalle mense scolastiche e coinvolgendo i bambini, è quindi essenziale per ridurre l'impatto ambientale che, in un terzo del totale, è causato dagli sprechi alimentari.*²

² Chiara Dalledonne Vandini, Fulvia Antonelli (2024)

Le mense scolastiche come luoghi di apprendimento e di educazione: Primi risultati dal progetto PNRR ONFOODS

Pedagogia più Didattica 10(2), 104-117 - DOI: 10.14605/PD1022408

(<https://rivistedigitali.erickson.it/pedagogia-piu-didattica/en/visualizza/pdf/1551>)

ASPETTI NUTRIZIONALI

A cura di Anna Villarini - Università degli Studi di Perugia

Le patologie cardiovascolari, in particolar modo la cardiopatia ischemica (tra cui l'infarto) e l'ictus, sono ancora oggi, dopo anni di campagne di prevenzione, la prima causa di morte nel mondo, seguite dalle patologie oncologiche, dal diabete e dalle malattie respiratorie croniche. L'insieme di queste patologie provoca più decessi della somma di tutte le morti per altre cause e il maggiore impatto si riscontra nelle popolazioni a basso o medio reddito³.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha evidenziato che non sono stati sufficienti dieci anni di campagne sulla corretta alimentazione, di lotta al fumo, di consumo dannoso di alcolici, di messaggi sui pericoli della sedentarietà per motivare le persone a modificare il loro stile di vita e poter così ottenere una notevole riduzione dell'incidenza delle patologie cronico-degenerative e dei decessi⁴.

La diffusione di queste patologie ha raggiunto proporzioni pandemiche. Attraverso la riduzione dei fattori di rischio modificabili si potrebbe ottenere un decremento dell'incidenza, un miglioramento delle condizioni di salute della popolazione, un aumento del benessere anche nelle persone anziane e una diminuzione della spesa sanitaria.

La ricerca evidenzia, ormai da molto tempo, che si potrebbe prevenire un'alta percentuale di malattie cronico-degenerative riducendo su popolazione i quattro principali comportamenti legati all'aumento di rischio di sviluppare patologie croco-degenerativa: uso di tabacco, sedentarietà, consumo dannoso di alcol, abitudini alimentari scorrette.

L'OMS stima che muoiono per esposizione al fumo di tabacco (attiva e passiva) ogni anno circa 6 milioni di persone a seguito di tumori del polmone, malattie respiratorie croniche e malattie cardiovascolari; per sedentarietà circa 3,2 milioni di persone a seguito di malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete, tumore al seno e al colon e depressione; per consumo dannoso di alcol circa 2,3 milioni di persone per malattie cardiovascolari, cirrosi epatica e alcuni tumori (bocca, faringe, laringe, esofago, colon retto e mammella); per abitudini alimentari scorrette, che si legano a sovrappeso, obesità e obesità addominale, almeno 2,8 milioni di persone ogni anno per malattie cardiache, ictus e diabete il cui rischio aumenta progressivamente con l'incremento del peso⁵.

Questi 4 fattori si legano, per meccanismi diversi a ipercolesterolemia, che causa 2,6 milioni di decessi l'anno, aumentando il rischio di malattie cardiache e di ictus, ipertensione che causa circa 7,5

³ <https://www.epicentro.iss.it/croniche/documentazione-mondo>

⁴ <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>

⁵ <https://www.epicentro.iss.it/>

milioni ogni anno di decessi ed è il principale fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, e a iperglicemia associata all'aumento di rischio di diabete, patologie cardiovascolari e oncologiche.

Se più fattori di rischio sono presenti in una stessa persona la probabilità di sviluppare una patologia degenerativa aumenta.

L'OMS ritiene che nei prossimi 10 anni si potrebbe avere un incremento di mortalità del 17% per queste patologie se non verranno corretti i fattori di rischio modificando l'alimentazione e gli stili di vita⁶.

Sovrappeso e obesità incidono profondamente sullo stato di salute poiché si accompagnano all'insorgenza di importanti malattie croniche quali il diabete mellito di tipo 2, la cardiopatia ischemica e altre condizioni morbose, come l'ipertensione arteriosa, che, in varia misura, peggiorano la qualità di vita e ne riducono la durata. Sovrappeso e obesità sono, inoltre, tra i principali fattori di rischio per le patologie oncologiche, in particolare per il cancro del colon-retto, del rene, dell'esofago, del pancreas e della cistifellea, e nelle donne anche per il cancro della mammella prima della menopausa, dell'endometrio e dell'ovaio⁷.

Il continuo aumento dell'obesità ha assunto dimensioni epidemiche, e costituisce uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale, con una preoccupante espansione nell'età infantile che può provocare una precoce insorgenza di patologie cronico-degenerative.

Secondo un recente studio, che ha coinvolto oltre 220 milioni di persone di età pari o superiore a cinque anni, in circa 190 Paesi, si osserva una diminuzione della prevalenza di persone sottopeso a partire dal 1990, e un aumento dell'obesità. Dall'analisi dei dati emerge che tra le/i bambine/i e le/gli adolescenti il tasso di obesità nel 2022 è stato quattro volte superiore a quello del 1990. Nelle persone adulte il tasso di obesità è: più che raddoppiato nelle donne e quasi triplicato negli uomini. In totale, nel 2022, è risultato che 159 milioni di bambine/i e adolescenti e 879 milioni di persone adulte convivono con l'obesità. In Italia, la prevalenza di obesità negli uomini e nelle donne è pari al 18%, mentre nei bambini e ragazzi e nelle bambine e ragazze è del 12% e 8% rispettivamente⁸.

La prevalenza di sovrappeso e obesità si aggira intorno al 30% (circa 3 bambini su 10) di cui 20,4% è in sovrappeso, il 9,4% è obeso (di cui il 2,4% con obesità grave)⁹.

Dal Consensus SIP-SIEDP (Società Italiana di Pediatria e Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica), su diagnosi, trattamento e prevenzione dell'obesità del bambino e dell'adolescente emerge che un bambino obeso su 20 sviluppa iperglicemia, condizione di pre-diabete;

⁶ <https://www.epicentro.iss.it/croniche/documentazione-mondo>

⁷ <https://www.wcrf.org>

⁸ Lancet. 2024 March 16; 403(10431): 1027–1050. doi:10.1016/S0140-6736(23)02750-2.; <https://www.epicentro.iss.it/obesita/aggiornamenti>

⁹ WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Report on the fifth round of data collection, 2018-2020 (2022); <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

più del 30% dei bambini obesi ha trigliceridi e colesterolo al di sopra dei valori normali condizione che li espone a rischio di sindrome metabolica (MS) e comparsa di aterosclerosi precoce; più del 30% dei bambini obesi presentano steatosi epatica (grasso accumulato nel fegato); più del 10% dei bambini obesi ha valori di pressione arteriosa superiori alla norma. Negli ultimi anni è aumentata l'attenzione nei confronti della MS. Si tratta di una situazione clinica caratterizzata da 3 o più fattori di rischio che si manifestano contemporaneamente nell'individuo e che predispongono a un aumentato rischio di sviluppare diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, e altre patologie correlate. Scarsa attività fisica, fumo, la classe sociale e il livello di educazione possono incidere sul rischio di sviluppare sindrome metabolica. Particolare attenzione è rivolta alla dieta, che è una tra le principali cause di MS¹⁰. Tra le varie definizioni di MS se ne possono distinguere tre principali: la prima fornita dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 1999, la seconda data dal NCEP-ATP III (National Cholesterol Education Program – Adult Treatment Panel III) nel 2001, poi modificata nel 2005, e infine la definizione dell'IDF (International Diabetes Federation) del 2005.

Quest'ultima viene descritta come presenza in uno stesso individuo di:

- Circonferenza vita superiore ai 94 cm nell'uomo e superiore a 80 cm nella donna e almeno due dei seguenti fattori di rischio
- Trigliceridi ≥ 150 mg/dL
- HDL < 40 mg/dL nell'uomo, < 50 mg/dL nella donna
- Pressione arteriosa $\geq 135/85$ mmHg
- Glicemia ≥ 100 mg/dL

La presenza di MS predispone a un elevato rischio di sviluppare patologie cronico-degenerative tra cui le cardiovascolari, le oncologiche e il diabete mellito di tipo 2 e il fattore predominante è l'obesità addominale stimata dalla misurazione della circonferenza vita.

Per questo motivo sempre più bambini e adolescenti soffrono di malattie o sviluppano fattori di rischio, derivati dalla presenza di obesità, che fino a pochi anni fa erano sconosciuti nell'infanzia, come ipertensione, dislipidemia e diabete di tipo 2¹¹.

I bambini obesi o in sovrappeso hanno maggiori probabilità di diventare adulti obesi, rispetto a quelli in normopeso, con maggior rischio di sviluppare patologie cronico-degenerative nel corso della vita sempre più precocemente.

Abitudini alimentari scorrette possono determinare anche la carenza di nutrienti essenziali

¹⁰ Castro-Barquero S, Ruiz-León AM, Sierra-Pérez M, Estruch R, Casas R. Dietary Strategies for Metabolic Syndrome: A Comprehensive Review. *Nutrients*. 2020 Sep 29;12(10):2983. doi: 10.3390/nu12102983. PMID: 33003472; PMCID: PMC7600579. La presenza di MS predispone a un elevato rischio cardiovascolare e di diabete di tipo 2.

¹¹ https://www.siedp.it/files/Doc.ConsensusObesita__2017.pdf

compromettendo lo sviluppo regolare dell'organismo del bambino: quindi per promuovere una crescita armonica e uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, qualitativamente e quantitativamente adeguati con preferenza dei cibi vegetali che hanno un basso potere calorico e contengono fitocomposti molto utili nella prevenzione delle patologie cronico-degenerative.

Ciò che i bambini mangiano e bevono durante i loro primi anni può influenzare la loro salute per molti anni a venire. Le abitudini alimentari e il senso del gusto si formano nei primi anni di vita, quindi è importante incoraggiare i bambini a mangiare cibo nutriente e sano. Un bambino abituato al consumo di alimenti vegetali li cercherà anche nell'età adulta mentre un bambino abituato a mangiare prevalentemente cibi animali, dolci o alimenti ultra processati (UPF)¹² li vorrà mangiare anche nell'età adulta con tutti i rischi per la salute connessi a un loro consumo frequente¹³.

Alla luce di tali considerazioni la scuola e la famiglia svolgono un ruolo fondamentale nel promuovere stili di vita e alimentazione corretti mediante l'esempio e il consumo in famiglia e nella mensa scolastica di pasti non solo appetibili, ma anche sani e ben bilanciati dal punto di vista nutrizionale.

Conoscere le raccomandazioni, in ambito di nutrizione e stili di vita, scritte dalle più importanti associazioni internazionali che si occupano di prevenzione delle patologie cronico-degenerative è fondamentale. Pur essendo riferite alla prevenzione di patologie diverse, risultano convergenti e mettono al centro l'importanza di avere e mantenere un peso sano per tutta la vita.

Tra queste, le più forti dal punto di vista scientifico, sono quelle del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), pubblicate nel 2018 assieme all'American Institute for Cancer Research (AICR) dopo un'attenta e puntuale revisione di tutti gli studi scientifici pubblicati sul rapporto fra cibo, nutrizione, attività fisica e prevenzione del cancro¹⁴.

Il report che le riporta inizia con questa frase: "una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibre e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e cereali raffinati. Si tratta perciò di una dieta in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronico-degenerative. E' anche importante ricordare che bisogna evitare di fumare ed esporsi al fumo passivo, limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi come i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l'*Helicobacter pylori*".

¹² Gli UPF sono prodotti alimentari e bevande che hanno subito importanti trasformazioni a livello industriale rispetto al cibo naturale. Sono formulazioni industriali che contengono molti ingredienti derivati da sostanze alimentari, originali o modificate chimicamente, e ottenute dal frazionamento del cibo integrale e dall'aggiunta di additivi per rendere il prodotto "iper-palatabile". Comprendono alimenti e bevande molto trasformate, prodotti pronti da mangiare, bere o solo da riscaldare tra cui, merendine, crackers, creme dolci e salate, snack dolci e salati, patatine fritte, bevande e succhi di frutta zuccherati e/o dolcificati, salumi, sughi pronti e molto altro

¹³ <https://www.nidirect.gov.uk/articles/healthy-eating-children>

¹⁴ <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>

Le raccomandazioni del WCRF/AICR riportano quanto segue:

1. **Mantenere un peso salutare per tutta la vita**

Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- Mantenere un peso salutare (definito da un indice di massa corporea-BMI-* tra i 18.5 e 24,9)
- Cercare di non aumentare di peso durante tutta la vita.
- Evitare l'aumento della circonferenza vita.

Per bambini ed adolescenti

- i valori ottimali di BMI variano con l'età e il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

2. **Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti**

Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- Essere moderatamente attivi, partire da un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana cercando di aumentarla seguendo le linee guida nazionali.
- Praticare almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa.
- Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

3. **Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee, es. le patate), frutta e legumi**

Obiettivi nutrizionali:

- Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno
- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo e segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.).
- Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.

4. **Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti che abbiano subito un'importante trasformazione industriale**

Obiettivo nutrizionale:

- Limitare il consumo di alimenti ultra processati o molto trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri semplici, pronti per essere mangiati e solo riscaldati tra cui i cibi dei "fast food", i piatti pronti, gli snack dolci o salati, le patatine, le merendine, i biscotti, i dolci, le barrette e le caramelle.

5. **Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine, equine ecc.). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità salumi e altre carni conservate**

Obiettivi nutrizionali:

- Se si consumano carni rosse, limitare a un massimo di tre porzioni la settimana (350-500 grammi di peso cotto).

- Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.

6. Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate

Obiettivo nutrizionale:

Non consumare bevande zuccherate.

7. Limitare il consumo di alcol

Obiettivo sul consumo di alcolici:

Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici ma se volete bere non consumare più di 10 g di alcool al giorno (donne) e non più di 20 g (uomini).

8. Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta

Obiettivo nutrizionale:

Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati se non dietro prescrizione medica.

9. Per le madri: se si ha la possibilità, allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre

Obiettivo nutrizionale:

Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomandano l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi di vita; l'introduzione di alimenti complementari nutrizionalmente adeguati e sicuri dopo il sesto mese; l'allattamento al seno, non esclusivo, può continuare fino a 2 anni di età e oltre. I primi 2 anni di vita di un bambino sono particolarmente importanti, poiché un'alimentazione ottimale durante questo periodo riduce la mortalità e il rischio di malattie croniche anche nell'età adulta e favorisce un migliore sviluppo generale. Infatti l'allattamento al seno migliora il Quoziente Intellettivo, la frequenza scolastica ed è associato a un reddito più elevato nella vita adulta.¹⁵

La dieta sana, secondo l'OMS, è essenziale per avere una buona salute in tutte le fasce di età¹⁶.

Consumare meno sale, zuccheri e grassi e prodotti ultra processati è essenziale per una dieta sana che deve comprendere una combinazione di diversi alimenti.

Secondo l'OMS è importante:

- **Mangiare molta verdura e frutta:** Sono fonti importanti di vitamine, minerali, fibre alimentari, proteine vegetali e antiossidanti.
- **Mangiare meno grassi:** Grassi e oli e fonti concentrate di energia.

¹⁵ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

¹⁶ <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>

- Mangiarne troppi, in particolare quelli poco sani, come i grassi trans (prodotti industrialmente) e i saturi (burro, ghee, strutto, cocco e olio di palma ecc) può aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.
- Preferire oli vegetali insaturi (olio extravergine di oliva, soia, girasole o mais) ma per evitare l'aumento di peso non si dovrebbero superare i 30 grammi al giorno.
- **Limitare l'assunzione di zuccheri:** per una dieta sana, gli zuccheri dovrebbero rappresentare meno del 10% dell'apporto energetico totale (al massimo 50 g al giorno compresi quelli naturalmente presenti nel cibo, come nella frutta). Ridurre ulteriormente a meno del 5% da ulteriori benefici per la salute (circa 25 grammi al giorno).
 - Per ridurre l'assunzione di zuccheri si può
 - Scegliere frutta fresca invece di snack dolci come biscotti, torte e cioccolato.
 - Limitare l'assunzione di bibite analcoliche, soda e altre bevande con zuccheri aggiunti (succhi di frutta, sciroppi, lattini aromatizzati e bevande allo yogurt, yogurt zuccherati).
- **Ridurre l'assunzione di sale:** mantenere l'assunzione di sale a meno di 5 g al giorno aiuta a prevenire l'ipertensione e riduce il rischio di malattie cardiache e ictus nell'adulto.
 - Per limitare la quantità di sale ridurre i condimenti ad alto contenuto di sodio (salsa di soia, salsa di pesce ecc) e durante la cottura e la preparazione dei cibi utilizzare poco sale.

L'American Heart Association (AHA-Associazione Americana che si occupa di ridurre le morti causate da problemi cardiaci e ictus) ha prodotto un documento rivolto ai ragazzi e alle ragazze il: "Life's Simple 8 for Kids" (8 semplici vie per vivere meglio) che inizia così: "Mantenere il cuore sano è uno dei modi più importanti per assicurarsi di sentirsi bene. Se inizi a fare piccole cose da giovane ogni giorno hai maggiori possibilità di vivere una vita più lunga, più felice e più sana¹⁷.

Avere una buona salute riduce anche le probabilità di sviluppare molti altri tipi di malattie, come il cancro e il diabete di tipo 2. Fai molte scelte ogni giorno, come quale colore indossare i calzini o come sistemarti i capelli. Può sembrare difficile fare le scelte sane perché tante cose, non sane, sembrano più facili o semplicemente più divertenti. Ma conoscere le scelte sane da fare ti aiuterà a compiere piccoli passi nella direzione giusta! Prima che tu te ne accorga, diventerà facile e ti aiuterà a mantenerti in salute". Le 8 vie essenziali della vita si dividono in due aree: comportamenti salutari e fattori di salute. I primi includono dieta, attività fisica, non esporsi alla nicotina (fumo attivo e passivo) e sonno. I fattori di

¹⁷ <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8/healthy-habits-for-kids>

salute sono il controllo del peso, dei livelli di colesterolo, della glicemia e della pressione arteriosa. Le sane abitudini spesso iniziano in casa. Trovare modi in famiglia per muoversi di più, all'aria aperta, mangiare meglio, dormire bene e parlare con i propri figli può aiutarli a raggiungere il successo ed evitare gravi problemi di salute come l'obesità e il diabete di tipo 2.

La scuola, la mensa scolastica e la famiglia svolgono un ruolo importante per facilitare le scelte sane in bambini e adolescenti e per fare in modo che queste scelte restino facili per tutta la vita.

Apporti Giornalieri Di Riferimento Per L'età Evolutiva

L'organismo umano ha bisogno ogni giorno di energia e nutrienti che si ottengono dagli alimenti. La quantità di questi nutrienti varia in base all'età, al sesso e alle condizioni di salute ed è fondamentale per crescere, mantenersi, riprodursi e svolgere tutte le funzioni vitali.

Gli alimenti disponibili in natura hanno una composizione chimica e delle caratteristiche nutrizionali peculiari del tutto diverse tra loro. Nella diversità ogni alimento contribuisce a soddisfare i bisogni dell'organismo ma nessuno di essi riesce a farlo da solo, a eccezione del latte materno, ma solo nei primi 6 mesi di vita del bambino.

La conoscenza dei bisogni nutrizionali specifici di ogni età e condizione e il sapere quali alimenti possono soddisfarli, permette di utilizzare il cibo nel modo più corretto e salutare.

Le necessità di nutrienti del neonato, del lattante, del bambino e dell'adolescente sono diverse sia in termini di qualità che di quantità rispetto a quelle di altre età o altre condizioni fisiologiche, come per gli adulti, le donne in gravidanza, le persone che allattano, gli sportivi o gli anziani, pertanto, conoscere queste esigenze specifiche permette di pianificare la dieta nel modo più corretto e adeguato.

Bisogno di energia

Gli esseri umani hanno bisogno di energia per svolgere funzioni essenziali alla vita: sintesi/demolizione di molecole, mantenimento della temperatura corporea, battito cardiaco, respirazione, attività cerebrale, digestione e assorbimento dei nutrienti, attività fisica e molto altro. In alcuni periodi della vita o in particolari condizioni fisiologiche, come durante la crescita, la gravidanza e l'allattamento, è necessaria più energia rispetto ad altri.

L'uomo, attraverso l'alimentazione, è in grado di ricavare energia principalmente dai carboidrati (50-65%) e dai lipidi (20-30%), e, seppur in minima parte, anche dalla componente proteica (12-15%).

Il corretto accrescimento di un bambino costituisce un buon indicatore del soddisfacimento del suo fabbisogno energetico. L'energia necessaria per crescere rappresenta, nel primo mese di vita, oltre il 40% del bisogno giornaliero totale, si riduce al 5% circa a un anno, si mantiene tra l'1 e il 2% durante l'adolescenza e scompare verso il ventesimo anno. Da questo momento in poi, il fabbisogno energetico medio (AR) varia in base al metabolismo basale, l'età, il sesso, particolari esigenze fisiologiche come (sviluppo, gravidanza allattamento), attività fisica svolta e termogenesi indotta dalla dieta (TID).

Il metabolismo basale è il dispendio energetico minimo necessario per il corretto funzionamento

dell'organismo. Costituisce il 70% circa del fabbisogno energetico totale. Dipende molto dalla quantità di massa magra (che comprende principalmente la massa muscolare, ossea e l'acqua corporea) e dalla massa grassa che variano da persona a persona. Gli uomini generalmente hanno un fabbisogno energetico maggiore rispetto alle donne, soprattutto perché hanno maggior massa muscolare.

L'attività fisica può incidere sul dispendio energetico totale in una percentuale che va dal 15% al 30%. Varia in base al tipo di attività svolta, la frequenza e l'intensità.

La termogenesi indotta dalla dieta è l'energia utilizzata dall'organismo per digerire i cibi, assorbitarne e metabolizzarne i nutrienti. Rappresenta circa il 10-15% del dispendio totale.

Per quanto riguarda gli altri fattori, l'età incide in maniera inversa, cioè più si va avanti con gli anni minore è il dispendio e quindi il fabbisogno energetico.

La stima dei bisogni energetici dei neonati/lattanti, bambini e adolescenti si basa sulla valutazione del Dispendio Energetico Totale più l'energia necessaria per la crescita, entrambe determinate attraverso indagini strumentali.

Nella Tabella 1 sono riportati i Fabbisogni energetici medi (AR) nell'intervallo d'età 6-12 mesi per la popolazione italiana secondo la V Revisione dei LARN (2024) fatta dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU 2024).

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
Fabbisogno energetico medio (AR) nell'intervallo d'età 7-12 mesi.
Valori esemplificativi

LARN PER L'ENERGIA						
Età (mesi)	Peso Corporeo (kg)	Velocità di crescita (g/die)	TEE (kcal/die)	Energia depositata (kcal/die)	Fabbisogno energetico (kcal/die)	Fabbisogno energetico (kcal/kg pro die)
Maschi						
6-7	8,3	11,9	618	18	640	77
7-8	8,6	10,5	646	15	660	77
8-9	8,9	9,5	674	14	690	77
9-10	9,2	8,6	702	15	720	79
10-11	9,4	8,1	720	12	730	76
11-12	9,6	7,9	739	10	750	78
Femmine						
6-7	7,6	11,5	553	20	570	75
7-8	7,9	10,4	581	17	600	76
8-9	8,2	9,1	609	16	620	76
9-10	8,5	8,2	637	18	650	77
10-11	8,7	7,8	655	15	670	77
11-12	8,9	7,6	674	13	690	78

TEE: dispendio energetico totale. Fabbisogno energetico arrotondato a 10 kcal/die.
Età come età anagrafica; ad esempio, per 9-10 mesi s'intende il periodo fra il compimento del nono e il compimento del decimo mese di vita. Peso corporeo derivato dagli standard WHO (2006).
Fabbisogno energetico calcolato come TEE più energia depositata nei tessuti di neosintesi.
I valori mostrati sono esemplificativi e non hanno significato normativo o prescrittivo.
Per ulteriori dettagli vedi testo.

Tab 1.

Nella Tabella 2 e 3 sono riportati i Fabbisogni energetici medi (AR) dei maschi e delle femmine da 1 a 17 anni di età per la popolazione italiana secondo la V Revisione dei LARN (2024) fatta dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU 2024).

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
Fabbisogno energetico medio (AR): MASCHI nell'intervallo d'età 1-17 anni

LARN PER L'ENERGIA							
Età	Peso corporeo	BMR	Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di:				
(anni)	(kg)	(kcal/die)	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0
1-2	10,9	620	750	870	1000	1120	
2-3	13,3	760	920	1075	1230	1380	
3-4	15,3	850	1030	1200	1380	1550	
4-5	17,3	900	1090	1270	1450	1630	
5-6	19,4	940	1140	1340	1530	1720	
6-7	21,7	1000	1210	1410	1610	1810	
7-8	24,1	1050	1270	1490	1700	1910	
8-9	26,7	1110	1350	1570	1790	2020	2240
9-10	29,6	1180	1430	1660	1900	2140	2380
10-11	32,9	1240		1750	2000	2250	2500
11-12	36,7	1310		1850	2110	2380	2640
12-13	41,6	1390		1970	2250	2530	2820
13-14	47,4	1500		2120	2420	2720	3020
14-15	53,7	1610		2270	2600	2920	3250
15-16	58,8	1700		2400	2740	3090	3430
16-17	63,1	1770		2510	2870	3230	3580
17-18	66,1	1830		2580	2950	3320	3690

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica. Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Tutti i valori in riferimento alla fine del sesto mese (punto intermedio) dell'anno preso in considerazione.

Peso corporeo derivato dagli standard WHO (2006). Per 10-18 anni peso ricalcolato da BMI e statura.

Fabbisogno energetico come dispendio energetico totale (TEE) + un aumento dell'1% per l'energia depositata nei tessuti di neosintesi.

I valori mostrati sono esemplificativi e non hanno significato normativo o prescrittivo.

Per ulteriori dettagli vedi testo.

Tab 2.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
Fabbisogno energetico medio (AR): FEMMINE nell'intervallo d'età 1-17 anni

LARN PER L'ENERGIA							
Età	Peso corporeo	BMR	Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di:				
(anni)	(kg)	(kcal/die)	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0
1-2	10,2	560	680	800	910	1020	
2-3	12,7	710	860	1000	1150	1290	
3-4	15,0	790	960	1120	1280	1440	
4-5	17,2	830	1010	1180	1350	1520	
5-6	19,1	870	1060	1240	1410	1590	
6-7	21,2	920	1110	1300	1480	1670	
7-8	23,6	960	1170	1360	1560	1750	
8-9	26,5	1020	1240	1450	1650	1860	2070
9-10	30,0	1100	1330	1550	1770	1990	2210
10-11	34,0	1150		1620	1850	2090	2320
11-12	38,7	1210		1710	1960	2200	2440
12-13	43,6	1280		1800	2060	2320	2580
13-14	47,9	1330		1890	2150	2420	2690
14-15	51,5	1380		1950	2230	2510	2790
15-16	53,9	1410		2000	2280	2570	2860
16-17	55,3	1430		2030	2310	2600	2890
17-18	56,3	1450		2040	2340	2630	2920

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica. Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Tutti i valori in riferimento alla fine del sesto mese (punto intermedio) dell'anno preso in considerazione.

Peso corporeo derivato dagli standard WHO (2006). Per 10-18 anni peso ricalcolato da BMI e statura.

Fabbisogno energetico come dispendio energetico totale (TEE) + un aumento dell'1% per l'energia depositata nei tessuti di neosintesi.

I valori mostrati sono esemplificativi e non hanno significato normativo o prescrittivo.

Per ulteriori dettagli vedi testo.

Tab 3.

La dieta oltre a soddisfare le richieste giornaliere di energia, dovrà provvedere a distribuire adeguatamente nell'arco della giornata l'energia per permettere all'organismo di utilizzarla in base alle attività svolte e alla loro intensità.

Particolare attenzione deve essere riservata alla prima colazione. Una sana ed equilibrata colazione si associa al rendimento scolastico favorendo una maggiore capacità di attenzione e di apprendimento, e riducendo la sensazione di stanchezza. E' opportuno che circa il 15% dell'energia totale giornaliera sia riservato alla prima colazione, il 5-10% allo spuntino di metà mattinata, il 35-40% al pranzo, il 5-10% alla merenda pomeridiana e il 30% alla cena.

Il solo calcolo energetico non è però sufficiente a impostare una sana colazione. È infatti fondamentale che la colazione sia varia (non uguale tutti i giorni), non troppo ricca in zuccheri semplici e grassi. Per esempio se la colazione è ricca in alimenti contenenti zuccheri semplici aggiunti (come molte merendine industriali o bevande zuccherate) o preparati con farine raffinate

(tipo 0 o 00) o, in generale, alimenti ad alto Carico Glicemico¹⁸, per meccanismi fisiologici legati all'assorbimento dei nutrienti, dopo circa 60 minuti si può avere una importante riduzione della glicemia ematica. In questa condizione di ipoglicemia il bambino tende a diventare irrequieto e distratto. Questo si ripercuote su un ridotto rendimento scolastico, e spinge il bambino a mangiare altri cibi dolci o raffinati con conseguente aumento di peso¹⁹. Anche una colazione ricca in grassi può risultare di difficile digestione creando disagio nell'apprendimento. Non dimentichiamo mai che se i nutrienti sono fondamentali per una sana crescita e il mantenimento della salute, lo sono altrettanto i cibi da cui vengono assunti.

Bisogno di proteine o protidi

Tra i principali costituenti dei tessuti sintetizzati durante l'accrescimento si trovano le proteine. Le funzioni che sono chiamate a svolgere sono numerose la principale è detta "plastica o strutturale". Le proteine vengono utilizzate dall'organismo per accrescere la struttura organica e per riparare le perdite della materia vivente (es. massa muscolare) che si verificano durante le normali attività fisiologiche o in condizioni patologiche. Un'altra importante funzione è detta "bioregolatrice", cioè le proteine sono una componente fondamentale di molecole che regolano e permettono lo svolgimento di tutti i processi vitali, come alcuni ormoni ed enzimi. Tra gli aminoacidi che possono partecipare alla loro formazione 8 sono definiti ESSENZIALI per l'organismo adulto e 10 dalla nascita fino all'adolescenza. Questi si possono introdurre solo attraverso l'alimentazione perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli.

I cibi che contengono tutti gli amminoacidi, e nella giusta percentuale per formare le proteine umane, vengono definiti "ad alto valore biologico" e sono tutti quelli di origine animale, compresi i prodotti ittici. Cereali, frutta secca, legumi e altri alimenti di origine vegetale possono essere carenti di alcuni aminoacidi essenziali o non contenerne affatto; per questo vengono definiti a "medio o basso valore biologico"; uniti assieme in una pietanza questi cibi possono però formare un "piatto" ad "alto valore biologico" come, per esempio, pasta e fagioli, riso integrale e lenticchie o zuppa di legumi con tozzetti di pane integrale e molti altri.

Se l'organismo adulto è capace di adattarsi quasi sempre alla relativa disponibilità degli aminoacidi, quello in crescita non riesce quasi mai a farlo se non "risparmiando" sull'entità della crescita.

¹⁸ Il carico glicemico (CG) è calcolato moltiplicando l'indice glicemico dell'alimento (aumento della glicemia in seguito all'assunzione di un determinato alimento, rispetto a quello provocato dall'assunzione di un alimento di riferimento-glucosio o pane bianco), per i grammi di carboidrati contenuti in una sua porzione media e poi diviso per 100. La risposta glicemica a un alimento è influenzata in maniera importante dalla quantità di carboidrati presenti nel cibo, e dalla loro qualità. Un innalzamento repentino della glicemia nel sangue porta a una imponente e veloce produzione di insulina (ormone addetto a trasportare il glucosio dal sangue alle cellule) con conseguente riduzione della glicemia al di sotto dei valori normali.

¹⁹ Diabets Care 33:2477-2483, 2010

Tutto questo rende le proteine particolarmente “preziose” nel bambino e nell’adolescente in età scolare ma non devono essere obbligatoriamente assunte da cibi animali terrestri (come la carne) che se assunti quotidianamente possono portare a problemi di salute. Ottimo cucinare piatti che contengono cereali integrali e legumi o sostituire, almeno due volte a settimana, la carne con il pesce. Determinare con precisione il fabbisogno proteico non è semplice ma di certo la quantità di proteine necessaria durante la crescita è maggiore rispetto a quella necessaria nell’età adulta.

Nella Tabella 4 sono riportati i livelli di sicurezza di proteine per neonati e lattanti, bambini e adolescenti.

LARN PER LE PROTEINE								
	Età	Peso	AR		PRI		SDT	
	(anni)	(kg) M/F*	(g/kg peso pro die) M/F*	(g/die) M/F*	(g/kg peso pro die) M/F*	(g/die) M/F*	(g/kg peso pro die) M/F*	(g/die) M/F*
Lattanti	7-12 mesi	7,9/7,3	1,21	9,6/8,8	1,41	11,1/10,3		
Bambini	1	9,6/8,9	1,02	9,8/9,1	1,23	11,8/10,9		
	1,5	10,9/10,2	0,92	10,0/9,4	1,11	12,1/11,3		
	2,5	13,3/12,7	0,85	11,3/10,8	1,05	14,0/13,3		
	3,5	15,3/15,0	0,79	12,1/11,9	0,97	14,8/14,6		
	4,5	17,3/17,2	0,74	12,8/12,7	0,93	16,1/16,0		
	5,5	19,4/19,1	0,74	14,4/14,1	0,92	17,8/17,6		
	6,5	21,7/21,2	0,78	16,9/16,5	0,96	20,8/20,4		
	7,5	24,1/23,6	0,80	19,3/18,9	0,98	23,6/23,1		
	8,5	26,7/26,5	0,81	21,6/21,5	0,99	26,4/26,2		
	9,5	29,6/30,0	0,81	24,0/24,3	0,99	29,3/29,7		
Adolescenti	10,5	32,9/34,0	0,81	26,6/27,5	0,98	32,2/33,3		
	11,5	36,7/38,7	0,81/0,79	29,7/30,6	0,98/0,97	36,0/37,5		
	12,5	41,6/43,6	0,80/0,78	33,3/34,0	0,97/0,96	40,4/41,9		
	13,5	47,4/47,9	0,79/0,77	37,4/36,9	0,97/0,95	46,0/45,5		
	14,5	53,7/51,5	0,78/0,76	41,9/39,1	0,96/0,94	51,6/48,4		
	15,5	58,8/53,9	0,78/0,74	45,9/39,9	0,95/0,92	55,9/49,6		
	16,5	63,1/55,3	0,78/0,73	49,2/40,4	0,94/0,91	59,3/50,3		
	17,5	66,1/56,3	0,76/0,72	50,2/40,5	0,93/0,90	61,5/50,7		
Adulti	18-64	70/60	0,71	50/43	0,90	63/54		
	65-74	70/60					1,1	77/66
	≥75	70/60					1,1	77/66
Gravidanza	I trimestre			+0,5		+1		
	II trimestre			+6		+8		
	III trimestre			+19,9		+25		
Allatta- mento	I semestre			+16		+20		
	II semestre			+11		+13		

Gli apporti corrispondono al valore medio giornaliero calcolato su un intervallo significativo di tempo.

L'intervallo d'età 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Il peso corporeo indicato è esemplificativo e non rappresenta un valore di riferimento per la popolazione.

AR, PRI ed SDT sono sempre corretti per la digeribilità attribuita alla popolazione italiana.

* nel caso in cui i valori siano uguali per entrambi i sessi viene indicato un unico valore.

Per la gravidanza si considera un incremento ponderale totale di 12 kg. AR e PRI fanno riferimento all'aumento del fabbisogno rispetto al peso prima della gestazione (in relazione a donne normopeso; vedi anche Tabella 8). Per le donne in allattamento, si considera una produzione di latte pari a 0,81 L/die per il primo semestre e a 0,56 L/die successivamente.

L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL) per nessuno dei gruppi di interesse.

Tab. 4

Bisogno di lipidi o grassi

I lipidi sono, assieme alle proteine, i principali componenti tissutali. Le loro funzioni nell'organismo sono essenzialmente energetiche e strutturali, ma svolgono anche funzione bioregolatrice entrando a far parte di molecole che regolano numerose funzioni vitali. Tra i lipidi si trovano gli acidi grassi (circa 40); di questi 2 (acido linoleico e acido α -linolenico) sono definiti "ESSENZIALI" perché l'organismo non può sintetizzarli e devono essere obbligatoriamente assunti con la dieta. Una volta introdotti, danno origine a una moltitudine di sostanze (eicosanoidi, con funzione ormone-simile, o trigliceridi, con funzione principale di riserva energetica) con effetti regolatori importanti per il funzionamento di numerosi organi/tessuti.

Tra questi, uno in particolare (DHA - acido docosaesaenoico, un importante omega-3) è presente in elevate concentrazioni nel cervello e nella retina dell'occhio dei neonati e dei bambini, indicandone il ruolo fondamentale per la crescita e lo sviluppo di questi organi²⁰.

Acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, giocano ruoli significativi nel metabolismo del colesterolo e, se assunti in eccesso, possono essere un fattore di rischio nell'insorgenza delle patologie cardiovascolari e di altre patologie cronico-degenerative, in età adulta.

Durante i primi sei mesi di vita, i lipidi alimentari dovrebbero contribuire al 40% dei bisogni energetici, indispensabili alla crescita e alla formazione nei tessuti. Durante i sei mesi successivi, e comunque entro il terzo anno di vita, l'apporto di lipidi deve essere gradualmente ridotto al 35-40% circa, in base all'attività fisica del bambino, dopo i 4 fino all'età adulta si riduce ulteriormente al 20-35% dell'energia totale²¹, rispettando le raccomandazioni relative alle varie tipologie di acidi grassi: *saturi*, *polinsaturi*, *PUFA n-6*, *PUFA n-3* (due acidi grassi ESSENZIALI della serie omega-6 e omega-3) e *monoinsaturi* (la cui quantità da assumere nella dieta viene calcolata per differenza considerando l'SDT per gli SFA e l'RI per i PUFA) Tabella 5.

Esiste un'altra categoria di grassi, i grassi *Trans*. I grassi trans sono un tipo di grasso insaturo che si forma attraverso processi industriali (es. idrogenazione di oli vegetali o riscaldamento dei grassi vegetali come avviene durante la raffinazione degli oli, la frittura o la preparazione di dadi per il brodo vegetali): si trovano anche in alcuni alimenti di origine animale. Sono considerati dannosi per la salute e, a oggi, tra i grassi sono il più importante fattore di rischio cardiovascolare.

²⁰ Nutrients. 2016 Jan 4;8(1):6. doi: 10.3390/nu8010006.PMID: 26742060; Nutrients. 2019 May 21;11(5):1125. doi: 10.3390/nu11051125.PMID: 31117180

²¹ Per trasformare l'energia da lipidi in grammi è necessario sapere che 1 grammo di grasso libera 9 calorie. Il calcolo da fare è il seguente:
grammi di lipidi= [(apporto calorico totale*percentuale del bisogno energetico in lipidi)/100]/9

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI

LARN PER I LIPIDI					
	Età		SDT Obiettivo nutrizionale per prevenzione	AI Livello adeguato di assunzione	RI Intervallo di riferi- mento per l'assun- zione di nutrienti
Lattanti	7-12 mesi	Lipidi totali		40% En	
		SFA	<10% En		
		PUFA			5-10% En
		PUFA n-6			4-8% En
		PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg/die + DHA 100 mg/die	0,5-2,0% En
		Acidi grassi <i>trans</i>	Il meno possibile		
Bambini	1-3 anni	Lipidi totali			35-40% En
		SFA	<10% En		
		PUFA			5-10% En
		PUFA n-6			4-8% En
		PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg/die 1-2 anni: +DHA 100 mg/die	0,5-2,0% En
		Acidi grassi <i>trans</i>	Il meno possibile		
Bambini e adolescenti	4-17 anni	Lipidi totali			20-35% En*
		SFA	<10% En		
		PUFA			5-10% En
		PUFA n-6			4-8% En
		PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg/die	0,5-2,0% En
		Acidi grassi <i>trans</i>	Il meno possibile		
Adulti	≥ 18 anni	Lipidi totali			20-35% En*
		SFA	<10% En		
		PUFA			5-10% En
		PUFA n-6			4-8% En
		PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg/die	0,5-2,0% En
		Acidi grassi <i>trans</i>	Il meno possibile		
Gravidanza e Allattamento		Lipidi totali			20-35% En*
		SFA	<10% En		
		PUFA			5-10% En
		PUFA n-6			4-8% En
		PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg/die +DHA 100-200 mg/die	0,5-2,0% En
		Acidi grassi <i>trans</i>	Il meno possibile		

I LARN indicati in tabella fanno riferimento agli apporti medi per un ragionevole intervallo di tempo. Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio, per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

% En: percentuale dell'energia totale della dieta; SFA: acidi grassi saturi; PUFA: acidi grassi polinsaturi; PUFA n-6: acidi grassi polinsaturi della serie n-6; PUFA n-3: acidi grassi polinsaturi della serie n-3; EPA: acido eicosapentanoico; DHA: acido docosaesaenoico.

*I valori più elevati dell'intervallo sono coerenti con diete in cui l'apporto di carboidrati sia vicino al limite inferiore del corrispondente RI; negli altri casi si raccomanda di mantenere valori ≤30% En. La quantità di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) da assumere con la dieta viene calcolata per differenza, considerando l'SDT per gli SFA e l'RI per i PUFA. L'evidenza scientifica non consente di definire in alcun caso il livello massimo tollerabile di assunzione (UL).

Tab. 5

Bisogno di glucidi o carboidrati

Sia durante l'accrescimento che nella vita adulta, i carboidrati rappresentano una porzione trascurabile della composizione corporea. La loro presenza nella dieta ha principalmente funzione energetica anche se svolgono un ruolo importante come bioregolatori (fanno parte anche degli acidi nucleici - DNA e RNA).

I carboidrati si suddividono in:

carboidrati semplici

- monosaccaridi, costituiti da una sola molecola (es. glucosio, fruttosio e galattosio)
- disaccaridi, costituiti da due molecole (es. lattosio, maltosio e saccarosio, lo zucchero utilizzato in cucina)

carboidrati complessi

- oligosaccaridi, che sono biologicamente attivi se coniugati con proteine (formano le glicoproteine) e con lipidi (formano i glicolipidi); spesso poco considerati sono costituiti da un numero limitato di monosaccaridi (da 3 a 10 unità). Possono essere contenuti naturalmente in vari alimenti, come frutta, verdura e cereali. Si dividono in frutto-oligosaccaridi (FOS) e i galatto-oligosaccaridi (GOS), hanno proprietà prebiotiche stimolando la crescita e la sana attività del microbiota intestinale.
- polisaccaridi (es. amido, di origine vegetale, glicogeno, di origine animale)

Fanno parte dei carboidrati anche le fibre alimentari (es. cellulosa), le quali non possono essere digerite dagli enzimi dell'apparato digerente umano, ma solo dal microbiota²² intestinale. Un microbiota che si nutre di fibre si mantiene sano (eubiosi²³) e riduce l'infiammazione cronica di basso grado, causa di numerose patologie cronico-degenerative.

Le fibre, solubili o insolubili in acqua, prevalentemente di origine vegetale, sono in grado di sostenere l'integrità, la funzionalità intestinale e di dare senso di sazietà (se non si mangia troppo velocemente). Queste componenti alimentari, di natura prevalentemente glucidica, pur non svolgendo alcun ruolo nutrizionale hanno effetti fisiologici e metabolici di grande importanza per la prevenzione di numerose patologie.

Durante i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno è raccomandato soprattutto per la

²² Il microbiota umano è l'insieme dei microrganismi presenti in tutto l'organismo. Prima del 2000, quello intestinale, veniva chiamato "flora intestinale", perché erroneamente si pensava che i microrganismi dell'intestino appartenessero al regno vegetale. Lo scienziato americano Jeffrey Gordon propose poi di adottare la terminologia "microbiota intestinale", che è tutt'ora in uso.

²³ Una corretta composizione del microbiota favorisce lo stato di salute e di benessere dell'organismo e viene definita eubiosi, la sua alterazione, spesso dovuta a una alimentazione scorretta e alla sedentarietà, promuove l'infiammazione, ed è nota come disbiosi.

presenza, nel latte materno, di un'elevata concentrazione di lattosio, uno zucchero indispensabile per la maturazione delle funzioni cerebrali e intestinali del neonato/lattante e per i numerosi composti bioattivi che la madre risce a passare al figlio e che non sono presenti nel latte in formula, come alcuni anticorpi. Inoltre allattare al seno protegge la madre dal tumore al seno e il bambino da numerose patologie tra cui il rischio di sviluppare obesità.

Con il passare dei mesi, e l'inizio dello svezzamento, viene ridotto il consumo di latte, e gradualmente aumentato il consumo di alimenti contenenti amido e fibra alimentare. Pur non esistendo delle precise raccomandazioni relative all'apporto di fibra alimentare in età evolutiva, si consiglia di aumentare gradualmente il consumo di alimenti di origine vegetale valutandone la tollerabilità.

I carboidrati nella dieta dovrebbero essere principalmente complessi (90%) e solo in minima parte semplici (10%), Tabella 6. È fondamentale perciò, la scelta degli alimenti da consumare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità sconsiglia di dare ai bambini fino ai 2 anni alimenti o bevande che contengano zuccheri semplici aggiunti, come biscotti, merendine, dolci e bevande zuccherate compresa la camomilla granulare zuccherata.

Cereali integrali permettono un graduale assorbimento dei carboidrati mantenendo la glicemia a livelli stabili, controllano la sintesi di trigliceridi plasmatici e migliorano il metabolismo lipidico, mentre i cereali raffinati favoriscono i picchi di glicemia associati a importanti problematiche di salute che vanno da ansia, svogliatezza, mancanza di concentrazione a partire dal bambino, fino allo sviluppo di patologie degenerative e depressione nell'adulto.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana per
CARBOIDRATI totali, ZUCCHERI e FIBRA alimentare: valori su base giornaliera

LARN PER CARBOIDRATI TOTALI, ZUCCHERI E FIBRA ALIMENTARE			
	Obiettivo nutrizionale per la prevenzione STD	Livello Adeguato di Assunzione AI	Intervallo di Riferimento per l'Assunzione di Macronutrienti RI
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso GI, in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi.		45-60% En ¹⁾
Zuccheri ²⁾	Limitare il consumo di zuccheri a <15% En. Un apporto totale >25% En (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerarsi potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.		
Fibra alimentare	Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare come fonte di fibra. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ) Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal; (3-4 g/MJ)	
Fonti alimentari	Consumare in modo continuativo almeno la metà degli alimenti a base di cereali in forma integrale, privilegiando i prodotti intatti o poco processati; consumare almeno 5 porzioni/die di ortaggi e frutta, legumi e frutta a guscio; evitare o comunque ridurre al massimo il consumo di bevande zuccherate.		

Gli apporti corrispondono al valore medio giornaliero calcolato per un intervallo significativo di tempo; GI= indice glicemico; En = energia totale della dieta;

1) Un apporto minimo di carboidrati disponibili di 2 g/die x kg di peso corporeo (desiderabile) è sufficiente per prevenire la chetosi; un limite superiore dell'intervallo di introduzione pari al 65% En può essere accettato in condizioni di elevato dispendio energetico da attività fisica intensa;

2) Comprendono gli zuccheri semplici naturalmente presenti in latte, frutta e verdura e gli zuccheri aggiunti. L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL) per nessuno dei gruppi di interesse.

Tab. 6

Bisogno di vitamine e minerali

Tutte le funzioni dell'organismo sono regolate da piccolissime quantità di nutrienti (chiamati micronutrienti) come le vitamine e i minerali, che devono essere assorbiti con il cibo poiché l'essere

umano non è in grado di sintetizzarli, escluso rare eccezioni come la vitamina D che viene sintetizzata attraverso la luce solare e il colesterolo, o la vitamina K che viene anche sintetizzata dal microbiota intestinale. A differenza di carboidrati, lipidi e proteine, le vitamine e i minerali non forniscono energia, ma la loro presenza permette l'attivazione di numerose reazioni biologiche che, tra le varie funzioni, servono anche a liberare e immagazzinare energia. Spesso funzionano come coenzimi, cioè coadiuvano molte funzioni enzimatiche che senza di loro non potrebbero avvenire.

Le vitamine sono nutrienti essenziali e hanno una o più specifiche funzioni bioregolatrici, controllano e regolano l'utilizzazione delle numerose sostanze/molecole che vengono introdotte con la dieta e contribuiscono al corretto funzionamento dell'organismo in condizioni di maggiori o minori necessità. Alcune vitamine regolano l'utilizzazione dell'energia e garantiscono il buon funzionamento del metabolismo corporeo. Le vitamine favoriscono un corretto sviluppo (nell'età della crescita) e il mantenimento in salute di organi e tessuti, dal funzionamento del sistema nervoso, della vista, alla crescita dei capelli, dei peli e delle unghie, all'elasticità della pelle, alla salute delle ossa e hanno proprietà antiossidanti.

Alcune vitamine sono fondamentali per la regolazione ormonale negli adulti, e diventano particolarmente importanti durante gravidanza e allattamento.

Sono un insieme molto eterogeneo di sostanze chimiche, normalmente necessarie in minime quantità per i fabbisogni dell'organismo. La carenza di vitamine, ipovitaminosi o avitaminosi nei casi più gravi, ha sintomi specifici a seconda del tipo di vitamina e un loro intake non adeguato può causare diversi disturbi o malattie. L'ipovitaminosi può dipendere da una insufficiente assunzione con gli alimenti, da un aumentato fabbisogno, come avviene in gravidanza, o dalla presenza di malassorbimento intestinale, come nel caso di alcune patologie (es. morbo di Crohn) o di alcolismo cronico. In caso di carenze si possono osservare malformazioni neonatali, disabilità, difficoltà di apprendimento, cecità, ritardo mentale, sistema immunitario indebolito, ridotta capacità di operare e lavorare, fino a morte prematura. Per questo un'alimentazione equilibrata e ben bilanciata è fondamentale durante la crescita, a partire dalla gravidanza. La carenza si manifesta in seguito a una scarsa assunzione per lunghi periodi.

Nelle tabelle 7, 8, 9 e 10 sono riportati i fabbisogni di riferimento dei principali minerali.

Le vitamine si possono suddividere in due grandi gruppi:

- *idrosolubili*: non accumulabili dall'organismo e quindi da assumere quotidianamente con l'alimentazione (vitamine del gruppo B, vitamina H, PP e C);
- *liposolubili*: vengono assorbite assieme ai lipidi alimentari e accumulate nel fegato o in alcuni tessuti. Tra queste si trovano la vitamina A, D, E e K.

Molte vitamine possono essere distrutte con il calore, alcune, come i carotenoidi (che danno colore rosso-arancio alle verdure), si concentrano durante la cottura, una salsa di pomodoro è, per esempio, una buona fonte di licopene (una antiossidante del gruppo dei carotenoidi). Questo fa sì che per un buon assorbimento delle vitamine contenute nelle verdure e nella frutta è utile consumarle crude, appena scottate e in alcuni casi (come per la salsa di pomodoro) cotte.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**) o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera

LARN PER LE VITAMINE: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)							
		Tiamina (mg/1000 kcal)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Ac. panto- tenico (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Biotina (µg)
Lattanti	7-12 mesi	0,4	0,4	5	2	0,4	7
Bambini	1-3 anni	0,4	0,4	7	2	0,6	20
	4-6 anni	0,4	0,7	8	2	0,7	25
	7-10 anni	0,4	0,9	12	3	1,0	25
Adolescenti maschi	11-14 anni	0,4	1,2	16	4	1,3	35
	15-17 anni	0,4	1,6	18	5	1,6	35
Adolescenti femmine	11-14 anni	0,4	1,2	16	4	1,3	35
	15-17 anni	0,4	1,6	18	5	1,4	35
Adulti maschi	18-64 anni	0,4	1,6	18	5	1,6	40
	≥65 anni	0,4	1,6	18	5	1,7	40
Adulti femmine	18-64 anni	0,4	1,6	18	5	1,4	40
	≥65 anni	0,4	1,6	18	5	1,6	40
Gravidanza		0,4	1,8	22	6	1,9	40
Allattamento		0,4	1,8	22	7	2,0	45

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

La niacina è espressa come niacina equivalenti (NE) in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (60 mg di triptofano = 1 mg di NE).

Tab. 7

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**) o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera (*Continua...*)

LARN PER LE VITAMINE: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)								
		Folati	Vit. B ₁₂	Vit. C	Vit. A	Vit. D	Vit. E	Vit. K
		(µg)	(µg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg -αTE)	(µg)
Lattanti	7-12 mesi	80	1,4	40	250	10	4	10
Bambini	1-3 anni	120	1,4	35	250	15	5	45
	4-6 anni	140	1,7	45	300	15	6	60
	7-10 anni	200	2,5	60	400	15	8	80
Adolescenti maschi	11-14 anni	270	3,4	90	600	15	11	110
	15-17 anni	330	4,0	105	750	15	13	135
Adolescenti femmine	11-14 anni	270	3,3	80	600	15	11	110
	15-17 anni	330	4,0	85	650	15	12	120
Adulti maschi	18-64 anni	330	4,0	105	750	15	13	135
	≥65 anni	330	4,0	105	750	15/20**	13	135
Adulti femmine	18-64 anni	330*	4,0	85	650	15	12	125
	≥65 anni	330	4,0	85	650	15/20**	12	125
Gravidanza		600	4,5	100	700	15	12	125
Allattamento		500	5,0	130	1300	15	15	125

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti (1 RE = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi provitaminici).

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg di colecalciferolo = 40 IU vit. D). La PRI considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute. La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α-TE = 1 mg RRR-tocoferolo = 1,5 UI = 2 mg β-tocoferolo = 3 mg γ-tocotrienolo = 10 mg γ-tocoferolo).

* I livelli di assunzione di riferimento dei FOLATI per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza non includono supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.

** Vit. D per la fascia d'età ≥ 75 anni.

Tab. 8

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Fabbisogno medio (AR): valori su base giornaliera

LARN PER LE VITAMINE: Fabbisogno medio (AR)									
		Tiamina (mg/1000 kcal)	Ribofla- vina (mg)	Nia- cina (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Folati (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)
Lattanti	7-12 mesi	0,3						190	
Bambini	1-3 anni	0,3	0,4	5	0,5	90	25	205	10
	4-6 anni	0,3	0,6	6	0,6	110	30	245	10
	7-10 anni	0,3	0,8	9	0,8	160	45	320	10
Adolescenti maschi	11-14 anni	0,3	1,1	12	1,1	210	65	480	10
	15-17 anni	0,3	1,3	14	1,4	250	75	570	10
Adolescenti femmine	11-14 anni	0,3	1,1	12	1,1	210	55	480	10
	15-17 anni	0,3	1,3	14	1,2	250	60	490	10
Adulti maschi	18-64 anni	0,3	1,3	14	1,4	250	75	570	10
	≥65 anni	0,3	1,3	14	1,5	250	75	570	10
Adulti femmine	18-64 anni	0,3	1,3	14	1,2	250	60	490	10
	≥65 anni	0,3	1,3	14	1,3	250	60	490	10
Gravidanza		0,3	1,6	17	1,6		70	540	10
Allattamento		0,3	1,6	17	1,7	380	90	1020	10

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per l'acido pantotenico, la biotina, la vit. B₁₂, la vit. E e la vit. K l'evidenza scientifica non consente di definire l'AR per nessuno dei gruppi di interesse.

La niacina è espressa come niacina equivalenti (NE) in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (60 mg di triptofano = 1 mg di NE).

Per i folati i livelli di assunzione di riferimento per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza non includono supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti (1 RE = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi provitaminici).

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg di colecalciferolo = 40 IU vit. D). L'AR considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute.

Tab. 9

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Livello massimo tollerabile di assunzione (UL): valori su base giornaliera

LARN PER LE VITAMINE: Livello massimo tollerabile di assunzione (UL)								
		Niacina (mg)		Vit. B ₆ (mg)	Folati (µg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg -αTE)
		NA	AcN					
Lattanti	7-12 mesi			2,2			40	
Bambini	1-3 anni	150	2	2,5	200	800	65	100
	4-6 anni	220	3	3,2	300	1100	75	120
	7-10 anni	350	4	6,1	400	1500	75	160
Adolescenti maschi	11-14 anni	500	6	8,6	600	2000	100	220
	15-17 anni	700	8	10,7	800	2600	100	260
Adolescenti femmine	11-14 anni	500	6	8,6	600	2000	100	220
	15-17 anni	700	8	10,7	800	2600	100	260
Adulti maschi	18-64 anni	900	10	12	1000	3000	100	300
	≥65 anni	900	10	12	1000	3000	100	300
Adulti femmine	18-64 anni	900	10	12	1000	3000/1500*	100	300
	≥65 anni	900	10	12	1000	1500	100	300
Gravidanza				12	1000	3000	100	300
Allattamento				12	1000	3000	100	300

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per la vit. C, la tiamina, la riboflavina, l'acido pantotenico, la biotina, la vit. B₁₂ e la vit. K, l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL per nessuno dei gruppi di interesse.

Per la niacina, l'UL è espresso come nicotinammide (NA) o acido nicotinico (AcN) e fa riferimento alle forme presenti nei supplementi e negli alimenti fortificati. L'UL non si applica agli individui in trattamento farmacologico sotto supervisione medica.

Per i folati, il valore di UL è indicato per l'acido folico sintetico.

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti (1 RE = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi provitaminici).

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg colicalceferolo = 40 IU vit. D).

La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α-TE = 1 mg RRR-tocoferolo = 1,5 UI = 2 mg β-tocoferolo = 3 mg γ-tocotrienolo = 10 mg γ-tocoferolo).

*Il valore di UL per le donne in menopausa è 1500 µg RE.

Tab. 10

I minerali sono sostanze inorganiche e rappresentano complessivamente il 6,2% del peso corporeo. Svolgono funzioni fondamentali per la vita dell'uomo: partecipano ai processi cellulari, alla formazione di denti e ossa, sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idrosalino, nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi oltre a essere necessari per il trasporto dell'ossigeno a tutte le cellule.

Ai fini di una alimentazione corretta, bisogna tener conto che la quantità di minerali introdotta nel nostro organismo spesso non coincide con quella "biodisponibile", e cioè con la quota che viene effettivamente assorbita dall'organismo e spesso questo dipende dalla presenza di fibre che possono contenere i, così detti, fattori antinutrizionali. Questi sono sostanze che interferiscono con l'utilizzazione delle proteine (lectine, inibitori enzimatici), la biodisponibilità dei minerali (acido ossalico, fitati, tannini, tiocianati, isotiocianati) e l'assorbimento di alcune vitamine (avidina, dicumarolici, acido gluco-ascorbico). Questi fattori possono essere ridotti o inattivati attraverso l'ammollo, la germinazione, la lievitazione lenta e, in alcuni casi, la cottura. Per questo motivo mettere i legumi in ammollo o utilizzare prodotti da forno integrali lievitati con pasta acida o mettere i germogli crudi nelle insalate è molto utile per un miglior assorbimento dei micronutrienti. Generalmente, nell'ambito di una dieta varia, la presenza di fattori antinutrizionali non genera stati morbosi da deficit di assorbimento.

Diversamente dalle vitamine, i minerali non si alterano né si disperdono durante la cottura o il riscaldamento degli alimenti, anche se in parte possono sciogliersi nell'acqua utilizzata per la cottura e se questa viene buttata e non consumata, molti dei minerali contenuti nel cibo si perdono. Questo rende molto utile il consumo di minestrone e affini per assorbire i minerali dispersi nel liquido di cottura.

I minerali vengono eliminati attraverso il sudore, le urine e le feci, devono essere reintegrati con una corretta ed equilibrata alimentazione e attraverso l'acqua bevuta durante la giornata.

In base al fabbisogno, possono essere suddivisi in: macroelementi, che sono presenti nell'organismo in grammi o dei decimi di grammo e oligoelementi o microelementi presenti solo in tracce nell'organismo e il fabbisogno giornaliero va da qualche microgrammo ad alcuni milligrammi²⁴. Molti dei minerali utili al corpo sono presenti nell'acqua che viene bevuta o utilizzata per cucinare. Tra le tante funzioni che svolgono il calcio è fondamentale per lo sviluppo del tessuto osseo, la regolazione della contrazione muscolare e del miocardio, la coagulazione del sangue, la trasmissione degli impulsi nervosi e la regolazione della permeabilità cellulare; il ferro è fondamentale per la formazione dell'emoglobina e della mioglobina e quindi per il trasporto di

²⁴ <https://www.epicentro.iss.it/>

ossigeno; il fosforo per la sintesi proteica, e per la formazione degli acidi nucleici; il magnesio per la costituzione dello scheletro, l'attività nervosa e muscolare, il metabolismo dei lipidi e sintesi proteica, la protezione da patologie cardiovascolari; il potassio per l'attività dei muscoli scheletrici e del miocardio; il sodio, se non è in eccesso, per regolare la permeabilità delle membrane cellulari e così via.

La carenza o l'eccesso di minerali può compromettere la funzionalità di organi e tessuti mettendo a rischio la salute dell'organismo.

Nelle Tabelle 11, 12 e 13 sono riportati i fabbisogni di riferimento dei principali minerali.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**)
o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera (*Continua...*)

LARN PER I MINERALI: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)								
		Cu (mg)	Se (µg)	I (µg)	Mn (mg)	Mo (µg)	Cr (µg)	F (mg)
Lattanti	7-12 mesi	0,3	20	70	0,4	10	4	0,4
Bambini	1-3 anni	0,4	20	100	0,6	15	7	0,7
	4-6 anni	0,5	25	100	0,8	20	10	1,0
	7-10 anni	0,7	35	100	1,2	30	14	1,6
Adolescenti maschi	11-14 anni	1,0	50	130	1,9	50	25	2,5
	15-17 anni	1,3	55	130	2,5	65	33	3,5
Adolescenti femmine	11-14 anni	1,0	50	130	1,9	50	21	2,5
	15-17 anni	1,2	55	130	2,3	65	23	3,0
Adulti maschi	18-64 anni	1,4	55	150	2,5	65	35	3,5
	≥65 anni	1,4	55	150	2,5	65	30	3,5
Adulti femmine	18-64 anni	1,3	55	150	2,3	65	25	3,0
	≥65 anni	1,3	55	150	2,3	65	20	3,0
Gravidanza		1,5	60	200	2,3	65	30	3,0
Allattamento		1,5	60	200	2,3	65	45	3,0

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Tab. 11

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Fabbisogno medio (AR): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Fabbisogno medio (AR)				
		Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Lattanti	7-12 mesi		7	2,5
Bambini	1-3 anni	390	4	4
	4-6 anni	700	5	5
	7-10 anni	800	5	7
Adolescenti maschi	11-14 anni	950	7	10
	15-17 anni	950	9	10
Adolescenti femmine	11-14 anni	950	7/10	8
	15-17 anni	950	10	8
Adulti maschi	18-64 anni	750	7	10
	≥65 anni	850	7	10
Adulti femmine	18-64 anni	750*	10/6	8
	≥65 anni	850*	6	8
Gravidanza		850	22	9
Allattamento		850	8	10

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per Na, K, Mg, P, Cl, I, Cu, Se, Mn, Mo, Cr e F, l'evidenza scientifica non consente di definire l'AR per nessuno dei gruppi di interesse; nel gruppo dei lattanti l'AR è definibile solo per il Fe e lo Zn.

* Per il Ca, indipendentemente dall'età, l'AR è di 750 mg/die in pre-menopausa e di 850 mg/die in post-menopausa.

Per il Fe, nella fascia 11-14 anni i secondi valori di AR fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 29-64 anni, i secondi valori di AR fanno riferimento alle donne in menopausa.

Tab. 12

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT)				
		Na (g)	Cl (g)	K (mg)
Lattanti	7-12 mesi			
Bambini	1-3 anni	0,7	1,3	1500
	4-6 anni	0,9	1,8	1900
	7-10 anni	1,1	2,3	2700
Adolescenti maschi	11-14 anni	2,0	3,0	4500
	15 -17 anni	2,0	3,0	4500
Adolescenti femmine	11-14 anni	2,0	3,0	4500
	15-17 anni	2,0	3,0	4500
Adulti maschi	18-64 anni	2,0	3,0	4500
	≥65 anni	1,6	2,5	3900
Adulti femmine	18-64 anni	2,0	3,0	4500
	≥65 anni	1,6	2,5	3900
Gravidanza		2,0	3,0	4500
Allattamento		2,0	3,0	4500

Tab. 13

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Livello massimo tollerabile di assunzione (UL): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Livello massimo tollerabile di assunzione (UL)								
		Ca (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Se (µg)	I (µg)	Mo (µg)	F (mg)
Lattanti	7-12 mesi							
Bambini	1-3 anni		7	1	35	200	100	1,5
	4-6 anni		10	2	50	250	200	2,5
	7-10 anni		13	3	90	300	250	2,5
Adolescenti maschi	11-14 anni		18	4	120	450	400	5
	15-17 anni		22	4	180	500	500	7
Adolescenti femmine	11-14 anni		18	4	120	450	400	5
	15-17 anni		22	4	170	500	500	7
Adulti maschi	18-64 anni	2500	25	5	200	600	600	7
	≥65 anni	2500	25	5	200	600	600	7
Adulti femmine	18-64 anni	2500	25	5	200	600	600	7
	≥65 anni	2500	25	5	200	600	600	7
Gravidanza		2500	25		200	600	600	7
Allattamento		2500	25		200	600	600	7

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per Mg, P, K, Fe, Mn e Cr l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL.

Per il Fe, non superare la dose di 60 mg/die da supplementi.

Tab. 14

Bisogno di acqua

Sebbene l'organismo umano generi continuamente acqua dall'ossidazione dei principi alimentari e sia in grado di assorbire quella contenuta nei cibi, la quantità non è sufficiente allo svolgimento delle sue funzioni, per cui bere la giusta acqua è fondamentale.

L'intervento dell'acqua in molteplici attività metaboliche è associato al suo ruolo di apporto e/o trasporto dei "sali minerali". L'acqua è il principale costituente del corpo umano e rappresenta circa il 60% del peso corporeo nei maschi adulti, dal 50 al 55% nelle femmine (caratterizzate da una maggiore percentuale di grasso corporeo rispetto ai maschi). Nel feto è circa l'85-90% del peso corporeo mentre nell'anziano la percentuale è di circa il 40-50%.

A seconda dei tessuti il quantitativo di acqua è diverso: il tessuto osseo ne contiene una minima quantità mentre nel sangue, considerato un tessuto fluido, la quantità è massima. Circa due terzi dell'acqua contenuta nell'organismo è presente all'interno delle cellule (acqua intracellulare), la frazione restante si trova all'esterno delle cellule nei fluidi plasmatici e interstiziali (acqua extracellulare).

Senza l'acqua la vita non sarebbe possibile. Le funzioni che svolge l'acqua sono numerose: permette il trasporto dei nutrienti, regola il bilancio energetico, la temperatura corporea tramite il sudore, l'equilibrio idrico, e ha potere detossificante attraverso la formazione delle urine.

L'acqua, per essere considerata un alimento e quindi una buona fonte di minerali, non deve essere troppo povera in minerali poiché il corpo non funziona come le tubature di casa ma ha bisogno, per esempio, di una buona dose di calcio, magnesio e altri minerali che deve assumere anche dall'acqua e di poco sodio.

In linea generale, le esigenze di acqua e minerali durante l'infanzia sono notevolmente più elevate rispetto ai fabbisogni dell'adulto. Stati fisiopatologici particolari, come stress, sudorazioni eccessive, età avanzata, patologie specifiche con perdite di fluidi, per esempio a seguito di vomito e diarrea persistenti, calore eccessivo, attività fisica di tipo agonistico, espongono a deficit di minerali e disidratazione e richiedono un pronto e completo recupero dell'equilibrio idrico e salino. La disidratazione, causata da un'assunzione di liquidi inferiori alla perdita di acqua, ha effetti anche seri sull'attività, sulle prestazioni fisiche dell'organismo e sulla funzionalità cerebrale (il primo organo a essere danneggiato dalla disidratazione è il cervello). L'European Food Safety Authority (EFSA) ha accertato un rapporto di causa ed effetto tra l'assunzione giornaliera d'acqua e il mantenimento delle normali funzioni fisiche e cognitive.

Nelle forme più lievi, ma persistenti, è influenzata la termoregolazione, manifestata con la sensazione di sete, e il funzionamento renale; con il prolungarsi del fenomeno si manifestano crampi, apatia, astenia, maggiore irritabilità. Forme più gravi inducono malessere generale, allucinazioni e rischio di

insorgenza del colpo di calore con effetti letali.

La quantità di acqua da bere è abbastanza variabile a seconda degli individui, dell'ambiente di vita, del regime di lavoro e attività, del tipo di alimentazione e degli stili di vita.

In condizioni normali meccanismi di autoregolazione e fattori complessi che determinano la sensazione di sete aiutano l'organismo ad assumere il giusto quantitativo d'acqua necessario a compensare le perdite idriche, che continuamente hanno luogo per effetto della sudorazione, respirazione, escrezione di urine e feci. Tuttavia alcuni individui, soprattutto bambini e anziani, sono soggetti a disidratazione perché evidenziano una riduzione della percezione nella sensazione di sete e nello stimolo naturale a bere, con il rischio di non bilanciare adeguatamente e tempestivamente le perdite di acqua. Per questo, è spesso necessario assecondare o anticipare il senso di sete.

I valori di riferimento per l'assunzione di acqua sono riportati in Tabella 15.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ACQUA

LARN PER L'ACQUA (mL/die)						
	Età	AR	PRI	AI	UL	SDT
Lattanti	7-12 mesi			800		
Bambini	1-3 anni			1200		
	4-6 anni			1600		
	7-10 anni			1800		
Adolescenti maschi	11-14 anni			2100		
	15-17 anni			2500		
Adolescenti femmine	11-14 anni			1900		
	15-17 anni			2000		
Adulti maschi	18-64 anni			2500		
	≥65 anni			2500		
Adulte femmine	18-64 anni			2000		
	≥65 anni			2000		
Gravidanza				+350		
Allattamento				+700		

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

AR (average requirement) = fabbisogno medio; PRI (population reference intake) = assunzione raccomandata per la popolazione; AI (adequate intake) = assunzione adeguata; UL (tolerable upper intake level) = livello massimo tollerabile di assunzione; SDT (suggested dietary target) = obiettivo nutrizionale per la prevenzione.

Tab. 15

Questi valori sono indicativi; in condizioni di clima caldo e di attività fisiche intense, o altre condizioni che inducano disidratazione, i livelli di acqua da assumere possono variare sensibilmente (fino al doppio dei valori indicati). Ciò si verifica anche in condizioni di stress e disturbi gastro-enterici che determinino vomito e diarrea, come per la diarrea del lattante. In età evolutiva, il maggiore contenuto di acqua corporea e il suo più intenso turnover possono richiedere un apporto giornaliero superiore a quello consigliato per l'adulto²⁵.

²⁵ <https://www.salute.gov.it/>

INDICAZIONI PER I NIDI D'INFANZIA

Le abitudini alimentari, che si acquisiscono durante l'infanzia persistono anche in età adulta e influenzano la nostra salute nel tempo. Le preferenze innate di una persona vengono modellate dalle prime esperienze alimentari, sia in termini di qualità che di quantità. Fin dalla nascita, il bambino ha la capacità di "autoregolare" l'introduzione del cibo di cui ha bisogno in ogni pasto e di gestire l'assunzione di energia durante il giorno.

L'allattamento esclusivo al seno nei primi 6 mesi di vita aiuta il bambino a sviluppare tali capacità di regolazione fondamentali per la crescita, lo sviluppo e la salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di continuare l'allattamento al seno anche con l'introduzione di alimenti diversi, sino ai 2 anni di età e oltre, in base alle esigenze di mamma e bambino.

Le attuali linee guida internazionali indicano dal 6° mese compiuto il momento ideale per iniziare a introdurre alimenti semisolidi o solidi, senza però l'interruzione dell'allattamento al seno. Pertanto, risulta più corretto parlare di "alimentazione complementare" nel primo anno di vita o divezzamento, piuttosto che di svezzamento cioè di allontanamento dall'alimentazione esclusivamente latte.

Il bambino, dopo il 6° mese di vita, si mostra spontaneamente e fortemente interessato ad alimenti diversi dal latte. Ha raggiunto la maturità dell'apparato digerente, è in grado di digerire molti dei comuni alimenti consumati dai genitori, i suoi reni sono in grado di filtrare un carico di soluti sufficientemente elevato, la barriera intestinale si oppone al passaggio di macromolecole allergizzanti e il suo sviluppo motorio gli permette i movimenti indispensabili per l'assunzione, la masticazione, lo spostamento laterale e all'indietro e la deglutizione dei cibi. Fondamentale che i cibi siano ridotti in purea fin quando il bambino non è in grado di masticare adeguatamente.

Alla luce di tali evidenze scientifiche si può concludere che anche nel bambino (comunque dopo i 6 mesi), la pappa unica con i diversi componenti mescolati non è l'unica modalità che può essere proposta; è possibile considerare l'uso di cibi separati.

Fondamentale è non far consumare durante i primi 2 anni di vita, alimenti con zuccheri o sale aggiunti per favorire lo sviluppo del gusto per i cibi naturali. Questo porta a una riduzione del consumo di alimenti troppo dolci o troppo salati anche durante l'adolescenza e l'età adulta riducendo il rischio di un loro eccessivo consumo legato al sovrappeso, all'obesità e all'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative.

La corretta ripartizione dell'energia durante i 5 pasti secondo le Linee Guida del CREA 2017 (Tabella 16):

PASTI	% Energia giornaliera
Colazione	15-20%
Spuntino di metà mattina	circa 5%
Pranzo	35-40%
Spuntino di metà pomeriggio	circa 5%
Cena	30-35%

Tab. 16

Indicativamente l'apporto energetico per il pasto del mezzogiorno è di:

- 6 a 12 mesi = maschi: da 225 a 300 kcal; femmine: da 205 a 280 kcal
- 12 a 24 mesi = maschi: da 270 a 380 kcal; femmine: da 245 a 350 kcal
- 24 a 36 mesi = maschi: da 335 a 455 kcal; femmine: da 305 a 420 kcal

Ristorazione scolastica nei divezzi di età compresa tra 6 e 12 mesi

Le fasce 6-9 mesi e 9-12 mesi si possono differenziare per la scelta di consistenza nella preparazione dei pasti (omogeneizzato/frullato; crema di cereali/pastina) e non solo nella quantità di alimenti.

La fibra alimentare comincia a essere presente e può venire inserita inserita come passato o purea di verdura o come contorno a parte anche schiacciata grossolanamente. In particolare le verdure e la frutta dovranno essere di stagione e di colori diversi, per garantire il miglior apporto di nutrienti e il minor costo del piatto.

La carne (prevalentemente pollo, tacchino e coniglio e biologica) e il pesce (merluzzo, branzino, orata, alici o altri pesci di taglia piccola, secondo la stagionalità) possono essere somministrati macinati o finemente trituriati previa cottura al vapore.

Il formaggio (principalmente grana parmigiano o formaggi di capra, ma non formaggini o sottilette) e le uova (preferibilmente biologiche) devono essere presenti nel menù settimanale.

I salumi (anche di carne bianca) non dovrebbero essere somministrati (a causa del sale aggiunto e dei possibili conservanti contenuti).

L'uso di sale iodato è consigliabile solo dopo i 24 mesi, e sempre in quantità limitata.

Nella composizione di creme, semolini o pasta possono essere usati tutti i tipi di cereali. Da preferire le creme di cereali integrali.

Dopo il 12 mese non vi sono differenze sostanziali nella modalità di preparazione dei pasti, ma la

consistenza e il formato degli alimenti devono essere valutati in base alla capacità di masticazione di ogni singolo bambino.

È preferibile evitare il più possibile le preparazioni industriali (cibi ultra processati come merendine, gelati e bevande zuccherate), la merenda dovrebbe essere a base di frutta di stagione, e le pietanze e metodi di cottura devono essere variati quanto più possibile.

CRITERI DI FORMULAZIONE DEI MENÙ E DELLE TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DEGLI ASILI NIDO, DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE

I menù adottati dalle mense scolastiche devono essere elaborati da personale specializzato in campo nutrizionale (Dietista, Biologo Nutrizionista, Dietista, Medico Dietologo, Medico Pediatra) al fine di garantire la correttezza scientifica e l'adeguamento del menù alle necessità metaboliche e di crescita per fascia di età.

Particolare attenzione dovrà essere rivolta all'elaborazione gastronomica dei singoli piatti e alle materie prime utilizzate.

La valutazione da parte del SIAN dei menù scolastici riguarda un solo pasto al giorno, il pranzo ma potrebbero anche essere definiti gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio. Tuttavia, con la presente linea d'indirizzo, anche al fine di avviare contemporaneamente un intervento educativo che coinvolga le famiglie, si ritiene opportuno consigliare i genitori sulla scelta dei cibi per i restanti pasti a casa, per assicurare un adeguato bilancio nutrizionale, e per evitare a cena la somministrazione degli stessi alimenti assunti durante il pranzo.

I menù sono stati strutturati in modo da fornire l'adeguato apporto di energia e la corretta distribuzione in macronutrienti, ossia circa il 15% di proteine, il 30% di grassi, il 55% di carboidrati e di micronutrienti a partire da ingredienti accuratamente selezionati.

Come riportato in Tabella 16, il pranzo deve costituire il 35-40% delle calorie totali giornaliere assunte valutando anche le frequenze di consumo di alimenti e i gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica.

È opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni o delle attività, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e di consentirgli di arrivare al pranzo con il giusto appetito. Tale spuntino deve fornire un apporto energetico pari al 5-10% del fabbisogno giornaliero. Lo spuntino ottimale è la frutta di stagione ma può essere sostituita da un vasetto di yogurt non zuccherato.

La merenda del pomeriggio deve essere equivalente, per apporto calorico, allo spuntino. Dove fosse presente una mensa uno spuntino pomeridiano potrebbe essere fatto a base di pane integrale e olio EVO, pane integrale con pomodori (se di stagione) o pane integrale con purea di verdure di stagione o di nuovo un frutto o verdura da sgranocchiare come le carote o frutta secca a guscio (mandorle, noci, pinoli ecc).

È importante ricordare che merenda e spuntino rappresentano un'integrazione nell'ambito dei

consumi giornalieri consigliati a un bambino e non un pasto aggiuntivo o sostitutivo quindi è importante che venga fatta.

Le ultime stime del “dispendio energetico” di bambini e adolescenti, condotte in tutto il mondo, Italia compresa, con la tecnica Doubly Labelled Water²⁶, sono risultate mediamente più basse del 18% per i maschi e del 20% per le femmine di età inferiore ai sette anni, del 12 e 15 % tra i sette e i dieci e più alte del 12% dal dodicesimo anno di età, rispetto alle precedenti²⁷. Una tra le principali preoccupazioni per la salute pubblica a livello globale è che l’81% degli adolescenti non ha livelli adeguati di attività fisica. Il picco dei livelli di attività fisica si verifica all’età di 13 anni, ma successivamente diminuisce del 7% ogni anno. Con l’inizio della pandemia Covid-19 l’attività fisica si è ulteriormente ridotta. È stato osservato un calo del 20% dell’attività fisica nel periodo pandemico rispetto al pre-pandemico. Gli adolescenti attivi durante il lockdown, a seconda delle zone di residenza, sono stati tra il 7,4% e il 12,4%. Il 49,1% degli adolescenti ha trascorso più di 4 ore al giorno davanti a uno schermo, rispetto al 22,4% nel periodo pre-pandemia²⁸. Fare attività fisica non vuol dire necessariamente fare sport. L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l’attività fisica un qualsiasi movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede dispendio energetico. Questo termine include sia attività strutturate, come lo sport, sia movimenti del tempo libero, come camminare o correre o giocare.

Considerando l’autorevolezza della fonte e l’elevata prevalenza di sovrappeso/obesità in età evolutiva nella nostra regione (Okkio alla salute, 2024), si è ritenuto opportuno utilizzare questi riferimenti. In particolare l’apporto energetico del pasto (35%) è stato calcolato utilizzando il valore minimo giornaliero delle femmine di minore età e quello massimo dei maschi di maggiore età, per ciascuna fascia scolastica.

²⁶ FAO/WHO/UNU, 2004, p. 20- 34

²⁷ FAO/WHO/UNU, 1985

²⁸ Al Hourani H, Alkhatib B, Abdullah M. Disaster Med Public Health Prep 2022;16:1855-63.; Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A, et al. Sci Rep 2020;10:21780

TABELLE DIETETICHE PER ASILO NIDO, SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA

Le tabelle dietetiche elaborate prevedono una **rotazione dei pasti articolata su 8 o 12 settimane** e ogni menù è articolato secondo una versione **autunno-inverno** e una versione **primavera-estate** con l'utilizzo di ortaggi e frutta di stagione (elencati di seguito).

La rotazione su più settimane garantisce agli utenti una variabilità elevata nel consumo di differenti tipi di preparazioni, evitando così la monotonia e la ripetitività dei menù che a volte, chi si occupa di refezione scolastica, si trova a dover affrontare.

Le tabelle dovranno essere strutturate per differenti **fasce di età e tipo di scuola** corrispondente: Asilo Nido, Scuola d'Infanzia, Scuola Primaria e Secondaria.

Questo non rappresenta tuttavia un vincolo, infatti nel ricettario (comune a tutte le tabelle dietetiche) per ogni ricetta, vengono riportate le grammature corrispondenti alle quattro fasce di età. Qualora la scuola fornisca il pasto a bambini dell'asilo nido e a bambini della scuola materna, potrà scegliere sia dalle proposte dei menù per il nido che da quelle per la scuola materna e/o elementare, quindi regolare le quantità degli ingredienti per la specifica fascia di età (secondo le grammature riportate nel ricettario), al fine di garantire il soddisfacimento del bisogno di energia e nutrienti a tutti i bambini.

A ogni preparazione corrisponde una ricetta, riportante ingredienti e grammature per fascia di età; i numeri presenti nelle tabelle dietetiche rimandano al ricettario riportato nella presente linea di indirizzo.

Con l'obiettivo di un adeguato bilanciamento della giornata nutrizionale dei bambini e dei ragazzi e di aiutare le famiglie a migliorare le proprie abitudini alimentari a cominciare dall'acquisto delle materie prime, fino alla loro preparazione in complementarietà con il pasto fornito dalla scuola, sono stati elaborati **specifici suggerimenti anche per il pasto serale** e per le modalità di preparazione dei piatti consigliati, con le indicazioni quantitative per fascia di età.

Le quantità degli alimenti, riportate in tabella, devono comunque essere intese come orientative, ogni bambino infatti risponde ad una propria omeostasi interna che regola, in condizioni di normalità, anche l'energia assunta giornalmente con i cibi. È evidente che si dovrà porre maggiore attenzione in tutte quelle situazioni in cui la curva di crescita risultasse patologica per eccesso o per difetto.

Ciascun attore coinvolto nella Ristorazione Scolastica, in rapporto ai diversi ruoli e livelli di competenza, è chiamato a vigilare sull'applicazione dei menù scolastici adottati. Per quanto riguarda il controllo da parte delle Aziende USL, accanto alle attività istituzionali del controllo ufficiale degli alimenti, i SIAN inseriranno nella propria programmazione annuale il controllo della ristorazione scolastica relativamente agli aspetti nutrizionali.

FREQUENZE ALIMENTARI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Minestra di verdure/legumi	1 volta a settimana
Legumi (primi piatti asciutti)	1 volta a settimana
Legumi (come secondo piatto, es focaccia di ceci o polettine di legumi)	1-2 volta a settimana
Riso o orzo o miglio altro cereale o simil-cereale	1-2 volte alla settimana (meglio se integrali o decorticati)
Pasta	2 volte a settimana (meglio se integrale o di grani antichi)
Gnocchi	2 volte ogni 4 settimane
Pane non salato	Una porzione tutti i giorni (meglio se alternando la tipologia di farine – integrale, tipo 1, tipo 2, di grano duro di segale, di farro)
Patate	2 volte ogni 4 settimane (preferibilmente non fritte)
Polenta	1-2 volte ogni 4 settimane
Carni bianche	1-2 volte a settimana (preferibilmente biologiche)
Carni rosse	1-2 volta ogni 4 settimane
Pesce e prodotti ittici	2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana (biologico e a guscio - non in preparati già lavorati)
Formaggi	1 volta a settimana
Prosciutto crudo o bresaola o altre carni conservate	0-1 volta al mese
Frutta e verdura	1-2 porzione di frutta e 1-2 porzione di verdura al giorno
Frutta secca a guscio (mandorle, noci, pinoli ecc)	2-4 porzioni a settimana inserita anche in ricette o a merenda (controllare che non ci siano bambini allergici)
Piatto unico (es. pesce con polenta, seppie con piselli, ecc.)	1 volta a settimana
Piatto unico (es. pizza, piadina, pasta pasticciata, carne con polenta, lasagne, ecc.)	1 volta ogni 2 settimane (al posto del formaggio o della carne prevista sopra, le farine utilizzate non dovrebbero essere 0 e 00)
Dolce/gelato	2 volte ogni 4 settimane (preferibilmente se artigianali)
Yogurt	1 volta alla settimana (preferibilmente non zuccherato né dolcificato e non in monoporzioni)
Pane speciale/galette	1 volta alla settimana o su richiesta o per patologia (si sconsiglia il pane per celiaci)

	industriale, da preferire gallette o pane fatto in forni per celiaci)
--	---

In generale:

- Pasta o riso o altro cereale integrale dovrebbero essere abbinati a un secondo piatto a base di carne/ pesce/ formaggio/ uova
- Pasta o riso o altro cereale integrale dovrebbero essere conditi con verdura di stagione o legumi (non sempre con passata di pomodoro o con ragù di carne) o con prodotti ittici e non deve essere aggiunto il grana
- Le patate non devono essere considerati dei contorni
- Gli alimenti dovrebbero essere acquistati dai produttori locali e a Km 0

LE PORZIONI

Le porzioni secondo i LARN 2024 sono riportate nelle tabelle 17 e 18

Porzione	Unità di vendita
PORZIONE STANDARD <i>(serving size)</i> Definita dalla comunità tecnico/scientifica	■ Quantità standard di alimento definita dalla comunità scientifica per la popolazione sana in considerazione del contenuto in energia e nutrienti e della tradizione alimentare italiana. ■ È di dimensioni ragionevoli a soddisfare le aspettative edonistiche e di salute del consumatore. ■ Viene normalmente espressa in g (o mL), ma anche in unità naturali (ad esempio, frutto medio, fetta di pane, fetta di prosciutto, ecc.) o commerciali effettivamente visualizzabili (scatoletta, brick, ecc.) qualora coincidano oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (ad esempio, cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza, ecc.). ■ Non coincide necessariamente con la singola unità (ad esempio, una mela, una lattina, una tazzina, ecc.), ma può essere costituita da unità multiple o frazioni di essa (ad esempio, 3-4 biscotti, 2 cucchiaini di marmellata, ½ panino, ecc.). ■ Standard di riferimento in base al quale definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche (ad esempio, gravidanza, allattamento, ecc.). ■ La porzione standard non è una raccomandazione della quantità da consumare (definita invece sulla base delle frequenze di consumo e delle indicazioni per la prevenzione).
PORZIONE CONSUMATA <i>(portion)</i> Scelta dal consumatore	■ Quantità di alimento che il singolo individuo consuma come pasto o snack. ■ È soggettiva e variabile e può essere ovviamente maggiore o minore della porzione standard.
PORZIONE INDICATIVA (per l'età evolutiva) <i>(suggested portion size for pediatric ages)</i> Definita dalla comunità tecnico/scientifica	■ Quantità di alimento suggerita per l'età evolutiva, espressa in g (o mL) e come multiplo della porzione standard. ■ Utilizzata in combinazione con le frequenze di consumo per la costruzione di menu.
UNITÀ DI VENDITA <i>(single item)</i> Definita dal produttore	■ Quantità presente in un prodotto alimentare preconfezionato. ■ Può corrispondere ad una porzione standard, a un suo multiplo o una sua frazione. ■ Una confezione può contenere singole monoporzioni la cui quantità, scelta dal produttore, spesso non coincide con la porzione standard.

Tab. 17

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard ¹	Unità di misura pratica (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI²	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt e altri lattici fermentati	125 g	1 vasetto standard
	formaggi freschi ³ (≤25% di grassi)	100 g	1 mozzarella piccola, 4 ciliegine di mozzarella, 4 fettine tipo formaggio fuso, 2 e ½ cucchiaini di formaggio spalmabile
	altri formaggi ⁴ (≥25% di grassi)	50 g	2 fettine tipo formaggio fuso; 2 e ½ cubetti di parmigiano; 2 cucchiaini di formaggio cremoso; 2 e ½ formaggini
CARNE⁵, PESCE, UOVA	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	altre carni e frattaglie	100 g	1 fetta di petto di anatra, 1 fetta di carne di cervo, 5-6 pezzi di trippa, 1 fetta di fegato
	salumi	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	carne in gelatina	70 g	1 scatola piccola
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 pesce piccolo, 1 filetto medio, 25 cozze, 3 gamberoni, 20 gamberetti
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁶	1 scatola piccola di tonno sott'olio o in salamoia sgocciolato, 4-5 fette sottili di salmone affumicato
	uova	50 g	1 uovo di gallina
LEGUMI	legumi freschi o in scatola	150 g	½ piatto, una scatola piccola, 7-8 cucchiaini
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini
CEREALI E DERIVATI⁷, PSEUDOCEREALI E TUBERI	pasta ⁸ , cous cous, riso, mais, farro, orzo, quinoa, farine, ecc.	80 g	circa 50 penne/fusilli, 6-8 cucchiaini di pastina, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo/quinoa, 6-8 cucchiaini di farina
	pane	50 g	1 panino piccolo, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette, ½ ciabattina/francesino/ferrarese, ½ piadina, 1 chapati piccolo (roti), 1 pane arabo piccolo (pita), 1 tortilla media
	sostituti del pane (cracker, grissini, friselle, tarallini, gallette, ecc.)	30 g	5 crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini, 3-4 gallette
	prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetti, biscotti, merendine, barrette, ecc.)	30 g	1 brioche (o croissant) piccola o ½ brioche grande, 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi, una merendina, una barretta
	cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli", 3-4 fette biscottate
	patate e altri tuberi ⁹	200 g	2 patate piccole

Tab. 18

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard ¹	Unità di misura pratica (esemplificazione)
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella grande
	verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc. cotti
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.), 2-3 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)
	frutta secca disidratata	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiaini rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc.
FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI	noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca, ecc.	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO¹⁰	oli (extravergine d'oliva, di semi, di mais ecc.)	9 g	1 cucchiaino (10 mL)
	burro, strutto e lardo	10 g	½ noce, 1 unità di confezione alberghiera, 1 fetta sottile
CONDIMENTI E SUGHI	pesto (alla genovese, alla trapanese ecc.)	40 g	2 cucchiaini
	sughi pronti (arrabbiata, ragù, ecc.)	90 g	4 cucchiaini
ACQUA	acqua di rubinetto o imbottigliata	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di verdura e di frutta 100%, tè, tisane ed altre bibite non zuccherate (senza zuccheri aggiunti)	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick piccolo o 1 bottiglietta in vetro media
	bibite zuccherate (con zuccheri aggiunti)	150 mL	1 bicchiere di plastica medio o 1 lattina piccola
	caffè/orzo	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina media
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero, miele, caramelle	5 g	1 cucchiaino raso, 1-2 caramelle medie
	marmellata	10 g	1 cucchiaino colmo
	torte, gelati ¹¹	70 g	1 fetta, 1 coppetta
	cioccolato, cioccolatini, creme spalmabili	10 g	1 quadretto, 1 cioccolatino, 1 cucchiaino colmo
SNACK SALATI	patatine, pop-corn, salatini	25 g	1 bustina monoporzione

¹ Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad esempio, latte e derivati, pane, frutta, alcuni dolciumi, ecc.)

² Compresa le alternative vegetali (ad esempio, bevande vegetali e prodotti fermentati a base di soia, tofu, ecc), che hanno la stessa porzione standard degli alimenti del gruppo, anche se di diversa composizione nutrizionale

³ Per la ricotta la porzione è di 150 g

Tab. 18

FOODINSIDER

Per la valutazione dei menù scolastici si farà riferimento al TEST base messo a punto da FOODINSIDER.

Foodinsider è un'Associazione di Promozione Sociale (APS), senza scopo di lucro, che nasce come osservatorio sulle mense scolastiche. Ogni anno monitora lo stato del servizio di ristorazione scolastica per identificare modelli virtuosi e best practice; realtà virtuose che diventano benchmark di riferimento per quelle Amministrazioni che vogliono migliorare la qualità del servizio a scuola.

L'obiettivo dell'associazione è quello di formare, sensibilizzare ed educare a un consumo responsabile tutti gli attori che ruotano intorno alla mensa scolastica coinvolgendo la scuola, le istituzioni e le famiglie al fine di promuovere abitudini alimentari sane e sostenibili, cioè 'promuovere e contribuire allo sviluppo di una mensa innovativa, sostenibile, che guarda al futuro del pianeta, attraverso un servizio che tuteli l'impatto di tutta la filiera sull'ambiente e realizzando strategie per ridurlo al fine di contrastare il cambiamento climatico, mettendo in evidenza il legame tra produzione e consumo di cibo e costi ambientali.

Foodinsider è un'associazione che opera per il perseguimento di questi obiettivi, ispirandosi al concetto di trasversalità delle competenze scientifiche a beneficio dei bambini e della comunità, al fine di ridurre rischi sulla salute e di aumentare la conoscenza sull'impatto che l'alimentazione ha sull'ambiente.

Il test utilizzato per la valutazione si trova online sul sito "foodinsider.it". E' una versione semplificata e digitale del 'Menu a punti', un questionario sviluppato dall'ASL 2 di Milano²⁹ con l'obiettivo di valutare la qualità del menu scolastico. È sufficiente rispondere a qualche domanda su 12 argomenti per ottenere un punteggio attraverso il quale individuare il livello qualitativo del menu. Il test consente di aumentare la consapevolezza dei genitori sulla qualità del cibo e l'equilibrio del menu e favorisce il miglioramento della mensa scolastica.

Il questionario è uno strumento semplice e utile per comprendere le aree di miglioramento del menu: cosa ci deve essere e cosa è meglio ridurre affinché la dieta sia equilibrata e corretta dal punto di vista nutrizionale e a basso impatto ambientale. Le domande fanno riferimento ai parametri definiti dalle Raccomandazioni dell'OMS, dalle Linee guida della ristorazione scolastica per quanto riguarda una

²⁹ Il menu a punti è un questionario progettato, alcuni anni fa, dalla dott.ssa Benedetta Chiavegatti e dalla dott.ssa Giovanetti Gisella dell'ASL2 di Milano (oggi ATS Milano Metropolitana), e aggiornato adeguandolo alla normativa vigente. Il questionario è uno strumento semplice e utile per comprendere le aree di miglioramento del menu: cosa ci deve essere e cosa è meglio ridurre affinché la dieta sia equilibrata e corretta dal punto di vista nutrizionale e a basso impatto ambientale. Le domande fanno riferimento ai parametri definiti dalle Raccomandazioni dell'OMS, dalle Linee guida della ristorazione scolastica per quanto riguarda una corretta alimentazione, e ai Criteri Ambientali Minimi per quanto riguarda la qualità del cibo e del servizio dal punto di vista della sostenibilità.

corretta alimentazione, e ai Criteri Ambientali Minimi per quanto riguarda la qualità del cibo e del servizio dal punto di vista della sostenibilità.

La formulazione del questionario è basata su parametri definiti dalle Raccomandazioni dell'OMS e dello IARC, dalle Linee guida della ristorazione scolastica e dalle indicazioni del Green Public Procurement che in Italia sono state tradotte nella legge dei Criteri Ambientali Minimi (CAM).

Il questionario 'Menu a punti', oltre alle domande imperniate sul focus dell'indagine, pone ogni anno nuovi quesiti al fine di arricchire il database di informazioni utili a connotare il servizio e la visione di chi amministra.

Punti chiave del questionario

Quest'anno è stata aggiunta la seguente domanda su sollecitazione di alcuni pediatri. Si tratta di un ingrediente che appartiene alla dieta Mediterranea e che è capace di fornire un apporto nutrizionale prezioso come i "grassi buoni", gli omega 3 e omega 6, oltre a proteine e vitamine B ed E, insieme a sali minerali e fibre.

Le seguenti domande, che fanno riferimento ad alcune indicazioni dei CAM e che lo scorso anno sono state introdotte in fase di test, quest'anno sono entrate a regime nel 'Menù a punti':

- La FRUTTA SECCA è inserita in alcune proposte alimentari del menù? (*noci, pinoli, mandorle, arachidi*); *non considerare il pesto industriale.*
- CONTORNO o ANTIPASTO - Quante varietà vengono proposte nell'arco del mese?
- PESCE - Proviene da pesca o da acquacoltura sostenibile?
- PESCE - È di origine nazionale o mediterranea?
- CARNE BIANCA - Si chiede di specificare se almeno 1 proposta al mese è:
 - biologica
 - da allevamenti rurali
 - antibiotic free
- PRODOTTI LOCALI (entro 200 km) - Si chiede se questi sono:
 - 10 o più a settimana
 - 5 o più a settimana
 - meno di 5 a settimana
- PRODOTTI A VALORE SOCIALE E AMBIENTALE (es. equosolidali, prodotti da terre confiscate alla mafia, prodotti autoctoni recuperati, ecc.) - Si chiede se questi sono proposti:
 - 3/4 volte al mese
 - 1/2 volte al mese
 - occasionalmente nel corso dell'anno

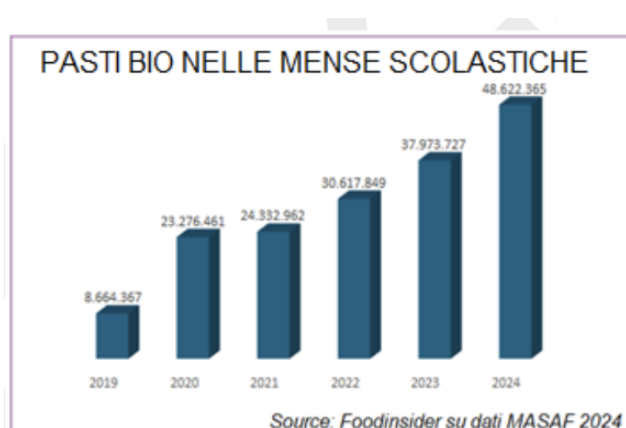
Infine, è stata inserita la seguente domanda, che non è non valorizzata con un punteggio, perché non è verificabile nel menù.

- MONITORAGGIO CONSUMI - Si chiede di indicare se è svolto:
 - tutti i giorni
 - tutti i giorni, ma solo in alcune scuole campione
 - almeno 2 o 3 volte all'anno per tutto un ciclo del menù
 - occasionalmente o una sola volta all'anno
 - mai

Il bio nelle mense

Il biologico in mensa continua la sua crescita grazie al fondo per le mense certificate biologiche e ai CAM, che richiedono un incremento dei prodotti biologici. La quota, pari a 4,3 milioni di Euro (l'86% del Fondo per le mense scolastiche biologiche), è stata ripartita tra le Regioni sulla base del numero dei pasti beneficiati del servizio di mensa scolastica biologica, che vede l'Emilia Romagna al primo posto con 13.720.744 utenti. La quota restante di 700 mila Euro, pari al 14% del Fondo per le mense scolastiche biologiche, 'è assegnata e ripartita tra tutte le Regioni, a eccezione della Regione Emilia Romagna per la quale il livello di informazione e promozione risulta già soddisfatto, per iniziative di informazione e di educazione alimentare in materia di agricoltura biologica, sulla base della popolazione scolastica accertata dal Ministero dell'Istruzione'.

Grafico relativo alla crescita dei pasti biologici nelle mense scolastiche:



La percentuale di biologico per le nuove gare d'appalto dovrà fare riferimento ai requisiti del Decreto del 29 aprile 2024 del Ministero dell'Agricoltura e Sovranità alimentare e delle Foreste che ha aumentato la percentuale di biologico per alcune categorie alimentari.

Di seguito riportiamo una tabella di confronto delle percentuali di biologico tra quelle indicate nei CAM, ancora valide e evidenziate in azzurro, e quelle aumentate con la nuova legge, in verde³⁰:

CAM 2020	LEGGE BIO DECRETO 29 aprile 2024
uova 100%	uova 100%
frutta, ortaggi, legumi, cereali 50%	frutta, ortaggi, legumi, cereali 70%
carne bovina 50%	carne bovina 50%
carne avicola 20%	avicola, ovina 30%
carne suina 10%	carne suina 30%
	pesce d'acquacoltura 100%
salumi e formaggi 30%	salumi, prodotti lattiero caseari 30%
pelati, polpa e passata di pomodoro 33%	pelati, polpa, passata di pomodoro 70%
olio 40%	olio 70%
succhi di frutta o nettari di frutta 100%	succhi di frutta 100%
latte e yogurt 100%	latte e yogurt 100%

I grani antichi

I "grani antichi" sono varietà di frumento che non sottoposte al processo di miglioramento genetico. Il valore dei grani antichi si registra sia sul piano nutrizionale che su quello della sostenibilità: hanno un contenuto nutrizionale superiore rispetto ai grani moderni, soprattutto per quanto riguarda i minerali e gli antiossidanti; hanno un glutine molto meno tenace rispetto alle varietà moderne che si riflette sulla digeribilità del glutine in quanto, un glutine meno tenace, viene più facilmente attaccato dai sistemi digestivi del nostro intestino. Per quanto riguarda la sostenibilità, i grani antichi richiedono meno interventi chimici avvicinandosi alle pratiche delle colture biologiche con minor impatto ambientale.

Consigli anti-spreco

Secondo il 7° rating di Foodinsider, pubblicato a giugno, il 47% dei bambini mangia meno della metà del pasto, e il resto viene gettato.

Il rifiuto del cibo a scuola non solo è uno spreco di soldi per le famiglie, ma anche un danno all'ambiente. Secondo i dati di un rapporto FAO del 2019, si spreca il 20% circa del cibo prodotto, causando globalmente l'equivalente di 3,3 Giga-tonnellate di CO2 ogni anno, mentre l'acqua utilizzata è di circa 250 km cubi, la terra occupata dal cibo che poi va sprecato era nel 2007, di circa 1,4 miliardi di ettari e questo riguarda principalmente le società più ricche.

Alcuni comuni hanno introdotto menù "antispreco", fatto di ricette semplici, buone, che utilizzano cibo avanzato ma in buono stato, come il pane raffermo o i frullati di verdura.

³⁰ Foodinsider

Anche promuovere un orto scolastico e mangiare i prodotti coltivati aiuta i bambini ad apprezzare la verdura, spesso la più “scartata”.

Un altro problema che aumenta lo spreco alimentare è la consegna del cibo in piatti già pronti, con porzioni uguali per tutti. Il cibo avanzato (non scodellato nei piatti e rimasto nei vassoi) viene, in genere, raccolto dalle associazioni per poi essere ridistribuito nelle mense dei poveri o a domicilio alle famiglie bisognose del quartiere, quando presenti nel territorio. Una volta toccato il piatto del bambino, il cibo diventa potenzialmente “contaminato” e non può essere recuperato tramite circoli virtuosi.

Una strategia da valutare è attuare il self-service controllando ovviamente che i bambini mangino tutti i cibi proposti nelle quantità adeguate alla loro età.

Questo permette di:

- Lasciare scegliere ai bambini, in base all'appetito, dose piena o mezza dose, con possibilità di fare il bis
- Recuperare gli scarti vegetali per il compostaggio (in presenza di un orto)
- Child box: ogni bambino avrà un contenitore (portato da casa con scritto il nome) e potrà inserirvi alcuni alimenti avanzati: pane, frutta e altro
 - i panini devono essere piccoli o serviti a singole fette. Il pane “sbocconcellato” non consumato in mensa può essere riportato a casa
 - sarebbe applicabile ai bambini che tornano a casa subito dopo pranzo evitando così il problema della conservazione e dell'abbattimento della temperatura o anche nel pomeriggio se la mensa è dotata di un abbattitore e un frigorifero per la conservazione del cibo
 - i genitori dovrebbero firmare una liberatoria per sollevare la scuola da possibili responsabilità in caso di deterioramento o contaminazioni del cibo fuori dalla scuola

Tra recupero degli avanzi e compostaggio la scuola può diventare un luogo di economia circolare e sostenibilità.

ELENCO DEI CIBI ULTRAPROCESSATI

Non tutti i cibi industriali sono ultra processati, ma tutti appartengono a queste categorie:

- Pasti liofilizzati o «fortificati» e sostituti di piatti
- Zuppe, minestre, spaghetti e dessert «istantanee» confezionati
- Formaggio industriale o formaggio spalmabile con altri ingredienti oltre latte, panna e sale
- Pollame e pesce in crocchette o bastoncini

- Salumi, salsicce, hamburger, hot dog e altri prodotti a base di carne con aggiunta di nitriti
- Foie-gras
- Patatine fritte
- Sughi pronti
- Estratti di carne
- Salse pronte
- Maionese
- Pasti «dimagranti» Pane e focacce confezionati
- Spuntini confezionati dolci o salati
- Biscotti industriali, caramelle, confetteria, gelati, pasticcini, torte industriali e miscele per torte
- Marmellate industriali zuccherate o dolcificate
- Cereali da colazione raffinati e barrette «energetiche»
- Cibi pronti per essere riscaldati (torte pronte, primi e secondi piatti e pizza)
- Succhi di frutta zuccherati, yogurt e similari zuccherati
- Bevande gassate, zuccherate, energetiche e latti aromatizzati e al cacao
- Frullati di latte industriali
- Creme spalmabili dolci e salate
- Bevande distillate (es: whisky, gin e rum)

LA STAGIONALITA' DEGLI ALIMENTI

Mangiare secondo la stagionalità incoraggia a mangiare frutta e verdura di stagione e magari a chilometro zero. Oggi è possibile trovare praticamente qualsiasi frutto o verdura, indipendentemente dal periodo dell'anno e da dove è stata coltivata. Internet può aiutare a sapere quali sono i cibi stagionali in ogni regione ma anche la ricerca di alimenti coltivati in aziende locali che favoriscono anche l'economia della regione Umbria.

Mangiare cibi di stagione permette di:

- sfruttare al massimo i nutrienti che contengono
- apprezzarne pienamente il gusto (i pomodori in inverno sembrano acqua fresca!)
- diversificare l'apporto di vitamine e sali minerali e altri fitocomposti di cui l'organismo necessita specialmente se scegliamo anche diversi colori da mettere nel piatto
- conoscere il ciclo naturale del cibo che si mangia
- imparare ad apprezzare il gusto di tutti gli ortaggi e la frutta
- risparmiare sul costo perché la frutta e la verdura di stagione è prodotta in abbondanza e quindi ha un prezzo più basso
- favorire la pianificazione della spesa
- incoraggiare un'alimentazione sostenibile

Inoltre fare la spesa a km 0 comporta una riduzione dei costi relativi a tutti i passaggi intermedi tra chi produce, acquista e consuma il prodotto, concorre a ridurre le emissioni di CO₂, gli imballaggi di plastica o cartone, lo spreco di acqua ed energia per la lavorazione, il confezionamento e la conservazione dei prodotti.

STAGIONALITA' PRODOTTI ITTICI

Il calendario del pesce fresco di stagione per distinguere quello che può essere pesce d'allevamento da quello fresco appena pescato:

Gennaio: è il mese di spigole, triglie, alici, sardine, ricciole, sogliole, calamaretti, naselli, pannocchie, seppie, dentici, ma anche di pesci da zuppa o da "insalata" come cefali e cernie, pesce San Pietro, scorfano e ancora polipi, sgombri e pesce rombo.

Febbraio: si continuano a pescare tutti i pesci che si prendono in gennaio e in più mazzancolle, ombrine, vongole veraci fino al pregiato tonno rosso (a pinna blu).

Marzo: si prendono il gamberetto rosa, il granchio, la rana pescatrice e ancora naselli, acciughe, pannocchie, sogliole, triglie, dentici, cernie, mazzancolle, saraghi, pesce rombo e pesce di San Pietro, ricciole, seppie, tonno rosso, sgombri, scorfani e vongole veraci.

Aprile: è il mese di aragoste e scampi, totani e naselli, acciughe, sardine, spigole, dentici, pesce spada, sgombero, tonno, cernie, saraghi, ricciole, sogliole, mazzancolle, gamberetti rosa, granchi, rana pescatrice, pesce San Pietro, seppia e scorfano.

Maggio: si pescano sardine, acciughe, sogliole, triglie, spigole, naselli, dentici, cefali, tonno, pesce spada, cernie, ricciole, saraghi, rana pescatrice e ancora gamberetti rosa e aragoste, granchi, totani e sgombri.

Giugno: ancora pesce spada, tonno, dentice, nasello, sardine, spigole, orate, ricciole, sogliole, triglie, saraghi, totani, rana pescatrice, granchi e gamberetto rosa, scampi e sgombri. Nei fiumi inizia la stagione del salmone, che durerà fino a settembre.

Luglio: orate, alici, sardine, sogliole, spigole, triglie, pesce sugarello, ricciole, saraghi, gallinella, leccia, mormora, occhiate, cefali, dentici, gamberetti rosa, granchi, lanzardi, totano, nasello, pesce spada, scampi, vongole veraci e tonno.

Agosto: nel mese estivo per eccellenza i mari sono popolati da alici, sardine, sogliole, triglie, orate, saraghi, occhiate, naselli, ricciole, pesce spada, dentice, cefalo, tonno rosso e sgombero.

Settembre: si continuano a pescare alici, sardine, saraghi, spigole, ricciole, cefali e dentici, ma è il mese anche di calamari e pesce gattuccio, pannocchie, mazzancolle, gallinelle, ombrine, moscardini, pesce rombo chiodato, seppie, saraghi, tonno rosso, pesce spada, vongole veraci, triglie e sogliole.

Ottobre: naselli, calamari, acciughe, sardine, seppie, sogliole, triglie, dentici, ricciole, gattucci e gallinelle e ancora cefali, cernie, ombrine, mazzancolle, moscardini, pannocchie, orate, pesce rombo chiodato, pesce spada e tonno.

Novembre: si pescano calamaretti, acciughe, sardine, seppie, triglie, sogliole, dentici, cefali, cernie, orate, pannocchie, gattucci, naselli, mazzancolle, moscardini, ombrine e vongole veraci.

Dicembre: è il mese di calamari, calamaretti e moscardini, polipi e mazzancolle, sardine, triglie, sogliole, vongole veraci e ancora dentici, cefali, naselli, spigole, pannocchie, saraghi, gattuccio, pesce pagro e pesce rombo, seppie e sgombri, spinarolo e tonno rosso.

STAGIONALITA' FRUTTA E VERDURE

	AGLIO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
	ALCHECHENGI							LUG	AGO	SET			
	ALBICOCCA						GIU	LUG	AGO				
	ANANAS	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	ANGURIA						GIU	LUG	AGO				
	ARANCIA	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
	ASPARAGO			MAR	APR	MAG	GIU						
	AVOCADO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
	BANANA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	BARBABIETOLA	GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	BIETOLACOSTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	CAKI										OTT	NOV	DIC
	CARCIOFO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
	CAROTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	CASTAGNA										OTT	NOV	
	CAVOLI	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	CETRIOLO						GIU	LUG	AGO	SET			
	CILIEGIA					MAG	GIU	LUG					
	CIMA DIRAPA	GEN	FEB										DIC
	CLEMENTINE	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
	COCCO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	FAGIOLINI					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	FAVA				APR	MAG	GIU	LUG					
	FICO						GIU	LUG	AGO	SET			
	FINOCCHIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
	FRAGOLE				APR	MAG	GIU	LUG					
	INSALATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	KWI	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
	LAMPONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	LIME	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC

di stagione
primizie/tardive

	LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANGO							AGO	SET	OTT			
	MELA	GEN	FEB	MAR	APR			AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
	MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	MELOGRANO										OTT	NOV	
	MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	MIRTILLO							LUG	AGO	SET			
	MORA							LUG	AGO	SET			
	NESPOLE					APR	MAG						
	PAPAYA							LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PASSION FRUIT						GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
	PISELLI				APR	MAG	GIU						
	POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
	PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
	RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
	SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
	SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
	UVA								AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	TOPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
	ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			

Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)

Tabelle Dietetiche

A cura di Deborah Cesaroni e Roberta Mazzoni U.O.C. IAN Azienda USLUmbria1, Monica Giannoni Authentica SPA

MENÙ NIDO ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE QUESTO MENÙ AUTUNNO-INVERNO E PRIMAVERA- ESTATE (PREVEDE 2 VOLTE A SETTIMANA IL PESCE COME SECONDO PIATTO)

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(3) Passato di verdure con pastina	(2) Pasta al pomodoro	(6) Risotto braccio di ferro	(7) Crema di lenticchie con riso	(5) Pasta olio e parmigiano
(39) Polpettine di vitello al pomodoro	(43) Platessa panata	(32) Straccetti di pollo al rosmarino	Caciotta	(40) Merluzzo e pomodoro
() Purè di patate	(*) Verdura cruda	() Verdure al cartoccio	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
	(*) Pane comune	(*) Pane Integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta Fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**):

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Frutta	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestra in brodo vegetale Formaggio morbido verdure cotta pane frutta	Pasta alle verdure Tacchino alle erbe aromatiche verdura cotta Pane Frutta	Pasta olio e parmigiano Frittata verdura cruda Pane Frutta	Riso al pomodoro Pesce alla mugnaia verdura cotta Pane Frutta	Pasta e legumi verdura cruda Pane Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino () ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Pasta con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(6) Pasta con verdure	(2) Risotto al pomodoro
(30) Frittata	(55) Sogliola alla mugnaia	(44) Bocconcini di tacchino panati al forno	(48) Arista in pizzaiola	(43) Polpettine di pesce con spinaci
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	Patate al forno	Verdure gratinate
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ():**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco intero	Torta alle carote	Pane e pomodoro	Macedoniad i frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con verdure Spezzatino di vitello con patate verdura cruda Frutta	Passato di legumi con pasta verdura cruda Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale Pesce al forno verdura cruda Pane Frutta	Gnocchetti sardi con verdure Mozzarella verdura cruda Pane Frutta	Pasta olio e parmigiano Frittata con verdure al forno verdura cotta Pane Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(3) Passato di verdure con dadini di pane integrale tostato	(6) Risotto alla zucca gialla	(1) Crema di fagioli con farro	(25) Gnocchi al pomodoro
(39) Polpettone di vitellone	(40) Nasello alla marinara	(50) Petto di pollo al limone	(30) Uova strapazzate	(43) Platessa panata
Verdura cotta	Purè di patate	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale		(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**):

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Latte e biscotti	Focaccia al pomodoro	Yogurt bianco intero	Torcolo allo yogurt	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta e ceci Verdura cruda Pane Frutta	Pasta al pomodoro Bocconcini di arista verdura cruda Pane Frutta	Passato di verdura con pastina Pesce alla mugnaia verdura cotta Pane Frutta	Risotto allo zafferano formaggio fresco verdura cotta Pane Frutta	pasta con verdure Bocconcini di tacchino verdura cruda Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(22) Pasta aurora (ricotta e pomodoro)	(24) Polenta al pomodoro	(6) Pasta dell'orto	(1) Crema di ceci e carote con pastina	(6) Risotto braccio di ferro
(30) Frittata	(43) Polpettine di pesce al pomodoro	(50) Rollè di tacchino con Spinaci	Formaggio fresco	(40) Merluzzo alla marinara
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura Cruda	Verdura Cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane commune	(*) Pane commune	(*) Pane commune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta Fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**):

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e marmellata	Yogurt bianco intero	Pane e pomodoro	Frutta	Focaccia al rosmarino

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta e legumi verdura cotta Pane Frutta	Minestra in brodo Polpettine di vitello al pomodoro verdura cruda Pane Frutta	Gnocchetti sardi pomodoro Pesce verdura cotta Pane Frutta	Riso alla zucca gialla Omelette con spinaci verdura cotta Pane Frutta	Passato di verdura con pastina formaggio verdura cruda Pane Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23) Pasta al ragù di vitellone	(1) Crema di fagioli con riso	(58) Risotto allo zafferano	(2) Pasta al pomodoro	(3) Passato di verdure con pastina
(30) Frittata	(43) Platessa panata	(44) Petto di pollo panato	Formaggio fresco	(43) Polpettine di pesce con verdure cotta
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	Patate al forno
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**):

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Latte e biscotti	Pane e pomodoro	Yogurt bianco Intero	Focaccia al rosmarino	Torcolo allo yogurt

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Passato di verdura Caciotta verdura cotta Frutta	Pasta con verdure Arista al latte verdura cruda Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale Pesce al forno verdura cotta Pane Frutta	Pasta e fagioli verdura cotta Pane Frutta	Riso al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate verdura cruda Pane Frutta

MENÙ NIDO SU 5 SETTIMANE
MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino () ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Risotto alle zucchine	(2) Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico	(5) Pasta olio e parmigiano	(1) Crema di lenticchie con riso	(6) Pasta dell'orto
(39) Polpettine di vitello al pomodoro	(43) Platessa panata	(32) Straccetti di pollo alle erbe aromatiche	(30) Frittata	Polpettine di pesce al pomodoro
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA:

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Crostata marmellata	Focaccia al rosmarino	Macedonia di frutta	Pane e olio	Yogurt bianco naturale

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta e piselli Caciotta verdura cruda Pane Frutta	Pasta con verdure Polpettine di vitello verdura cotta Pane Frutta	Risotto al pomodoro Merluzzo alla mugnaia verdura cotta Pane Frutta	Passato di verdura Straccetti di tacchino verdura cruda Pane Frutta	Pizza verdura cruda Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(3) Passato di verdure con farro	(6) Pasta con crema di melanzane	(2) Risotto al pomodoro e basilico	(1) Crema di fagioli con pasta	(11) Pasta al pesto
(50) Scaloppina di arista al limone	(40) Platessa alla marinara	(50) Rollè di tacchino con spinaci	Formaggio fresco	(55) Nasello alla mugnaia
Patate lesse	(*) Verdure cotte	Verdura cruda	Verdura cruda	(*) Verdura cotta
	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**):

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Torta di carote	Yogurt bianco naturale	Macedonia di frutta	Focaccia al pomodoro

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchetti sardi al pesto Polpette di pesce verdura cruda Pane Frutta	Passato di legumi con pasta Burger vegetale verdura cruda Pane Frutta	Pasta con verdure formaggio verdura cruda Pane Frutta	Pasta olio e parmigiano Uova strapazzate verdura cotta Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale Petto di pollo al limone verdura cotta Pane Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino () ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro fresco	(21) Cous-cous al ragù di verdure con piselli	(6) Pasta dell'orto	(6) Risotto alle zucchine	(1) Crema di ceci con riso
(35) Arista al forno	(40) Nasello alla marinara	(44) Bocconcini di pollo panati	(30) Uova strapazzate	(43) Platessa panata
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ():**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Frutta	Yogurt bianco naturale	Pane e pomodoro	Torta di carote

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta e lenticchie Uova sode verdura cruda Pane Frutta	Risotto al pomodoro Bocconcini di mozzarella verdura cruda Pane Frutta	Passato di verdura con pasta Polpette di pesce verdura cotta Pane Frutta	Pasta con verdure Spezzatino di tacchino con patate verdura cruda Frutta	Straccetti di pollo Purè di patate verdura cotta Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino () ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(22) Pasta aurora (ricotta e pomodoro)	(5) Pasta olio e parmigiano	(1) Passato di legumi con farro	(58) Risotto allo zafferano	(25) Gnocchi al pomodoro
(30) Frittata	(43) Polpettine di pesce con verdure	Formaggio fresco	(32) Straccetti di tacchino	(55) Nasello alla mugnaia
Verdura cruda	Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ():**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Macedonia di frutta	Yogurt bianco naturale	Torcolo allo yogurt	Pane e pomodoro	Focaccia al rosmarino

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta Piselli e parmigiano verdura cotta Pane Frutta	Risotto con verdure Vitello in pizzaiola verdura cruda Pane Frutta	Minestra in brodo Pesce panato verdura cotta Pane Frutta	Tortino di patate formaggio verdura cruda Frutta	Passato di verdura con dadini di pane Bocconcini di pollo panati verdura cruda Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino () ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(2) Risotto al pomodoro	(22) Pasta aurora (ricotta e pomodoro)	(1) Crema di fagioli con riso	(11) Pasta al pesto
(32) Straccetti di vitello	(43) Plattessa panata	(32) Petto di pollo alle erbe aromatiche	(30) Frittata	(36) Merluzzo gratinato
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ():**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Frutta	Pane e olio	Crostata marmellata	Yogurt bianco naturale

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestra in brodo vegetale formaggio verdura cruda Frutta	Pasta con verdure Arista al latte verdura cotta Pane Frutta	Risotto allo zafferano Merluzzo panato verdura cotta Pane Frutta	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino al rosmarino verdura cotta Pane Frutta	Pasta e ceci verdura cruda Pane Frutta

2. MENÙ ASILO NIDO Articolato su 12 settimane

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(23) Pasta al ragù di carne	(5) Pasta in bianco
(38) Frittata alle verdure	(33) Sformato di ricotta e spinaci	(32) Spezzatino di tacchino	(*) Formaggio fresco	(31) Pesce al limone
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**) ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt naturale	Dolce artigianale	Frutta	Pane e pomodoro	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce	Pasta e ceci	Pizza	Minestra di verdure	Risotto con verdure
Contorno	Contorno	Contorno e	Carne bianca	Formaggio
Pane Frutta	Pane	Frutta	Contorno	Contorno
	Frutta		Pane Frutta	Pane Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino (**) ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto alle verdure	(28)Passato di verdure e legumi con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(3) Crema di legumi con crostini di pane	(11) Pasta al pesto
(32) Straccetti di pollo	(*) Formaggio fresco	(31) Platessa al forno	(30) Frittata	(42)Arista al forno
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA (**) ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt	Pane e olio	Frutta	Pane e marmellata	frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con pesce	Primo piatto al pomodoro	Minestra con verdure	Pasta con verdure	Pasta e ceci
Contorno	Uova	Formaggio	Carne bianca	Contorno
Pane	Contorno	Contorno	Contorno	Pane Frutta
Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(10) orzo in brodo vegetale	(5) Pasta in bianco	(5) Risotto alla parmigiana	(28) Minestrone di verdure e legumi con pasta
Spezzatino di vitello	(30) Frittata	(31) Merluzzo al forno	(37) Straccetti di pollo all'olio aromatico	formaggio
Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco	Dolce artigianale	Frutta	Focaccia al rosmarino	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Patate arrosto Pesce Contorno Pane, Frutta	Polpettone di Lenticchie Contorno Pane e Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno Pane e Frutta	Primo piatto al pesto, Pesce Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(8) Risotto con verdure	(22) Pasta pomodoro e ricotta	(26) Crema di verdure con crostini di pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(*) Formaggio fresco	(50) Straccetti di pollo al Ilmone	(31) Pesce al forno	(48) vitellone in pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Pane e olio	Frutta	Pane e pomodoro	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco	Primo piatto al pomodoro	Pasta al ragù	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con verdure
Pesce	Legumi	Contorno	Formaggio	Carne bianca
Contorno	Contorno	Pane e frutta	Contorno	Contorno
Pane e Frutta	Pane e Frutta		Pane e Frutta	Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Orzo al pomodoro	(34) Vellutata di ceci	(6) Pasta con verdure	(17) Passato di verdure con riso	(5) Pasta in bianco
Formaggio fresco	(30) Frittata al forno	(44) Bocconcini di pollo al forno	(32) Spezzatino di vitello	(31) Pesce al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Pane e olio	Frutta	Focaccia e rosmarino	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Patate arrosto pesce Contorno Pane e Frutta	Pasta al pomodoro pesce Contorno Pane e Frutta	pasta all'uovo al pomodoro Contorno Pane e Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane e Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(10) Riso in brodo	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(28) Passato di verdure e legumi con farro	(11) Pasta al pesto	(2) Pasta al pomodoro
55) Pesce al limone	(37) polpettone	(30) Frittata al forno	(39) Polpettone di lenticchie	(50) Pollo al limone
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	frutta	Pizza	Pane e marmellata	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Uova Contorno Pane e Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno Pane e Frutta	Pasta al pomodoro Pesce Contorno Pane e frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Pesce gratinato Contorno Pane e frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso e orzo al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro	(17) Passato di verdure con pasta	(5) Pasta in bianco	(26) crema di verdure e lenticchie con crostini di Pane
(*) Formaggio fresco	(31) Pesce al forno	(50) Straccetti di pollo alla salvia	(35) Arista di maiale al forno	(38) Frittata con verdure
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt bianco	Pane e pomodoro	Frutta	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno Pane e Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure, Carne bianca, Contorno Pane e Frutta	Polpettine di pesce Contorno Pane e Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno Pane e frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(6) Risotto al alla zucca	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(25) Gnocchi al pomodoro
(30) Frittata	(32) Rollè di tacchino al forno	(31) Pesce gratinato	(39) polpettone	Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco	Pane e olio	Focaccia artigianale	Pane e marmellata	frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane e Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane e frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Uova Contorno Pane e Frutta	Pizza Contorno Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Risotto allo zafferano	(6) Pasta alle verdure	(10) Minestra in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	(27) Crema di piselli e patate con riso
(*) Formaggio fresco	(43) Pesce gratinato	(50) Straccetti di maiale	(32) Bocconcini di tacchino	(30) Frittata al parmigiano
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale mezza porzioni
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt bianco	Pane e pomodoro	Frutta	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure	Polpettone di lenticchie	Primo piatto con Pesce	Pasta al ragù (piatto unico)	Polpette di pesce
Carne bianca	Contorno	Contorno	Contorno	Contorno
Contorno	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e frutta
Pane e Frutta				

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(14) Risotto con lenticchie decorticate	(10) Pastina in brodo	(23) Pasta al ragù	(3) Crema di verdure e orzo	(2) Pasta alla marinara
Formaggio	(32) Tacchino alle erbe	(51) Sformato di verdura	(31) Pesce al forno	(38) frittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Frutta	Pane e marmellata	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro	Purea di patate	Primo piatto in bianco	Piatto unico	Primo piatto con verdure
Carne bianca	Pesce gratinato	Legumi	Contorno	Pesce
Contorno	Contorno	Contorno	Pane e Frutta	Contorno
Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta		Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano	(6) pasta con verdure	(16) Quadrucci e ceci	(17) Passato di verdure con orzo
(30) Frittata al formaggio	(48) Straccetti/ in maiale in pizzaiola	(55) Pesce alla mugnaia	(*) Formaggio fresco	(50) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MERENDA ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Yogurt bianco	Pane e pomodoro	Dolce artigianale	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Patate lesse	Polpettine di legumi	Pizza	Primo piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro
Pesce	Contorno	Contorno	Pesce Contorno	Legumi
Contorno	Pane e Frutta	Frutta	Pane e Frutta	Contorno
Pane e Frutta				Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e pasta	(6) Pasta al ragù vegetale	(5) Pasta in bianco	(57) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(31) Pesce al forno	frittata	(50) Bocconcini di pollo	(48) Fettina di vitello in pizzaiola	(71) Polpettone di lenticchie
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Frutta	Yogurt bianco	Pane e marmellata

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura	Sformato di patate e Formaggio	Piatto unico con legumi	Orzotto al pomodoro	Pesce gratinato
Pesce	Contorno	Contorno	Uovo	Contorno
Contorno	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Contorn	Pane e Frutta
Pane e Frutta			Pane e Frutta	

2. MENÙ PER ASILO NIDO Articolato su 12 settimane

MENU'PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Riso in bianco	(8) Orzotto con verdure	(57) Gnocchi al pomodoro	(16) Pasta con crema di ceci
(38) Frittata al forno	(33) Pesce al pomodoro	(44) Bocconcini di pollo panato	(35) Arista al forno	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	Piselli	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt bianco	Pane e pomodoro	Frutta	Pane e olio

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura polpettine di legumi Contorno Pane e Frutta	Purea di patate Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Minestra vegetale Pesce Contorno Pane e Frutta	Riso in bianco Pesce gratinato Contorno Pane e Frutta	Pesce gratinato pane Contorno Pane e Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 2° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Risotto al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta con verdure	(17) Minestra con verdure e pastina	(8) Riso o orzo con verdure
(*) Formaggio fresco	(50) Straccetti di pollo al limone	(55) Pesce agli aromi	(39) Polpettone/ polpettine di vitellone al pomodoro	(30) Frittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	Patate	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco	Frutta	Pane e marmellata	Focaccia

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polpettine di lenticchie	Patate arrosto	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con verdure (minestra)	Pesce gratinato
Contorno	Pesce al pomodoro	Carne bianca	Mozzarella	Contorno
Pane e Frutta	Contorno	Contorno	Contorno	Pane e Frutta
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 3° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(20) Orzo al pomodoro	(29) Gnocchi olio e salvia	(8) Risotto con verdure	(13) Pasta con lenticchie decorticate
(55) Pesce al limone	(32) Fesa di tacchino al forno	(37) Straccetti di vitello	(71) Polpette di ceci	(38) Frittata
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Pane e olio	Yogurt bianco	Dolce artigianale	Pane e pomodoro

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polpettone di lenticchie	Primo piatto in bianco	Primo piatto con verdure (minestra)	Pasta al ragù	Patate al forno
Contorno	Formaggio	Pesce	Contorno	Pesce gratinato
Pane e Frutta	Verdura	Verdura	Pane	Contorno
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Frutta	Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 4° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(6) Pasta con verdure	(5) Risotto alla parmigiana	(28) Passato di verdure e legumi con riso	(2) Pasta al pomodoro
(30) Frittata al formaggio	(39) Polpette di vit.ne al pomodoro	(31) Pesce al forno gratinato	Formaggio fresco (*)	(46) Straccetti di pollo
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro	Primo piatto in bianco	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con verdure	Formato di patate e verdure con uova e formaggio
Pesce gratinato	Polpettone di lenticchie	Uovo	Pesce	
Contorno	Contorno	Contorno	Pane	Contorno
Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane	Frutta	Pane e Frutta
		Frutta		

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 5° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con zucchine	(20) Farro al pomodoro	(25) Gnocchi al pomodoro	(5) Pasta in bianco	(14) Riso e lenticchie
(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(55) Pesce al limone	(51) Sformato di verdure	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco	Dolce artigianale	Frutta	Pane e pomodoro

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Patate arrosto	Hamburger di ceci	Primo piatto con verdure	Risotto piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro
Pesce gratinato	Contorno	straccetti di vitello	Pesce	Carne bianca
Contorno	Pane e Frutta	Contorno	Contorno	Contorno
Pane e Frutta		pane e frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 6° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(8) Risotto con verdure	(23) Pasta al ragù	(5) Riso e orzo all'olio	(1) Pasta con piselli
(40) Filetti di pesce in umido	(37) Bocconcini di pollo agli aromi	(33) Sformato/polpette di ricotta e spinaci	(35) Arista al forno	(*) Formaggio fresco
(*) Ortaggi e patate all'olio	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco	Pane e pomodoro	Frutta	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso e lenticchie	Primo piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con verdure	Piatto unico con Pesce
Contorno	Formaggio	pesce	Uova	Contorno
Pane e Frutta	Contorno	Contorno	Contorno	Pane e Frutta
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 7° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta in bianco	(28) Minestra di farro, verdure e legumi	(2) Pasta alla marinara	(14) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro
(55) Pesce al limone	(38) Frittata	(35) Arista al forno	(*) Formaggio fresco	(50) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco e frutta	Pane e pomodoro	Dolce artigianale	Frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi	Primo piatto con verdure (minestra)	Polpette di pesce	Primo piatto con verdure	Patate lesse Pesce
Contorno	Petto di pollo	Contorno	Uova	Contorno
Pane e Frutta	Contorno	Pane e Frutta	Contorno	Pane e Frutta
	Pane e Frutta		Pane e frutta	

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 8° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso ed orzo al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro aromatico	(28) Passato di verdure e legumi con pasta	(6) Pasta con verdure	(5) Riso all'olio
(35) Straccetti di vit.ne	(71) Polpettone di lenticchie	(30) Frittata	(40) Pesce al pomodoro	(50) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Frutta	Dolce artigianale	Pane e pomodoro	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con pesce Contorno Pane e Frutta	Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno Pane e Frutta	Pesce gratinato Contorno Pane e frutta	Minestra di verdure Formaggio Contorno pane e Frutta	Passato di legumi con pastina Contorno Pane e Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(14) Riso e lenticchie decorticate	(5) Pasta all'olio	(20) Farro al pomodoro	(23) Pasta pomodoro e basilico	(11) Pasta al pesto
(*) Formaggio fresco	(39) Polpettone di vitello	(46) Bocconcini di pollo arrosto	(55) Pesce al limone	(71) Polpettine di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Frutta	Yogurt bianco	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura	Piatto unico con pasta ripiena	Insalata di cereali misti con verdure e scaglie di parmigiano	Primo piatto con verdure	Primo piatto con pesce
Pesce	Contorno	Contorno	uova	Contorno
Contorno	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Contorno	Pane e Frutta
Pane e Frutta			Pane e Frutta	

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(13) Pasta al sugo di pomodoro e ceci	(6) Pasta con verdure	(5) Risotto in bianco	(17) Minestra con verdure con pasta
(30) Frittata	(*) Formaggio fresco	(50) Straccetti di pollo	(43) Filetti di pesce gratinati	(39) Polpettone di Vit.ne
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Pane e olio	Frutta	Pane e marmellata	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Patate pesce Contorno Pane e Frutta	Primo piatto con verdura Uova Verdura pane e Frutta	Polpettone di lenticchie Contorno Pane e Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno Pane e Frutta	Polpettine di pesce Contorno Pane e Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta in bianco	(20) Riso al pomodoro	(28) Passato di verdure e legumi con pasta	(2) Pasta pomodoro e basilico	(8) Orzo con verdure
(31) Pesce al limone	(38) Frittata con le verdure	(37) bocconcini di pollo	(*) Formaggio fresco	(42) Straccetti di vitello
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt bianco

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con verdure	Pesce gratinato	Patate lesse al prezzemolo	Pasta con sugo di pesce
Polpettine di legumi	Carne bianca	Contorno	uovo	Contorno
Contorno	Contorno	Pane e Frutta	Contorno	Pane e Frutta
Pane e Frutta	Pane e Frutta		Pane e Frutta	

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° SETTIMANA

Spuntino ore 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(25) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al parmigiano	(13) Pasta e piselli
(30) frittata al formaggio	(50) Straccetti di vitello	(71) polpettine di legumi	(31) Pesce gratinato	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura gratinata	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Spuntino ore 16

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Frutta

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra)	Primo piatto in bianco	Frittata con patate	Insalata di farro e legumi,	Pesce gratinato
Bocconcini di pollo	Pesce	Contorno	Contorno,	Contorno
Contorno	Contorno	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta
Pane e Frutta	Pane e Frutta			

3. MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane con olio	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale e frutta	Dolce artigianale	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta al ragù di verdure	(5) Pasta olio e parmigiano	(8) Risotto con verdure	(1) Pasta al pomodoro e piselli	(7) Minestra di ceci
(62) Sformato di patate e formaggio	(30) Frittata ai formaggi	(42) Tacchino al forno	Formaggio fresco	(55) Pesce alla mugnaia
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale		(*) Pane integrale	Patate lesse
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cruda	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto al pomodoro	Piatto unico con Legumi	Pasta al pesto	Minestra in brodo vegetale	pizza
Pesce	Contorno	pesce	Fettina in pizzaiola	Contorno
Contorno	Pane e Frutta	Contorno Pane e Frutta	contorno pane e Frutta	Frutta
Pane e Frutta				

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e frutta	Dolce artigianale (torcolo)	Focaccia bianca	Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(19) Riso e lenticchie	(24) Polenta al pomodoro
(33) Polpette di ricotta e spinaci	(31) Pesce al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(30) Frittata al forno	(41) Insalata di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda filange
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso alle verdure Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Minestra di legumi formaggio Contorno Pane e Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane e Frutta	Minestrone di verdure Carne rossa Patate e frutta	Primo piatto con verdure pesce Contorno, Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt Bianco e frutta	Pane e olio	Pizza al pomodoro	Pane e olio	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta alle verdure	(25) gnocchi al pomodoro	(5) Risotto in bianco
(32) Rollè di tacchino	(*) Formaggio fresco	(37) Straccetti di carne rossa	(38) Frittata con verdura	(36) pesce gratinato
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con verdure Pesce Contorno Pane e Frutta	Piatto unico: polenta al ragù Contorno Pane e Frutta	Riso al pomodoro Pesce Contorno Pane e Frutta	Primo piatto con legumi formaggio Contorno Pane e Frutta	Pizza Contorno Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
banana	Pane e olio	Yogurt bianco e frutta	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca gialla	(14) Minestra di pasta e ceci	(5) Pasta in bianco	(6) Risotto con lenticchie decorticate	(24) Polenta al pomodoro
(39) Polpette di vitello al pomodoro	(*) Formaggio fresco	(40) Pesce al pomodoro	(30) Frittata	(44) crocchette di pollo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura Cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta Fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro Pesce Contorno Pane e Frutta	Pollo arrosto con patate Contorno Pane e Frutta	Pasta ripiena Contorno Pane e Frutta	Minestrone di verdure Pesce Patate e Frutta	Pasta olio e parmigiano Uova Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(8) Risotto con verdure	(1) crema di ceci con pastina	(29) ravioli con olio e salvia	(2) Pasta al pomodoro
(30) frittata	(43) Pesce gratinato	(*) Formaggio semistagionato	(71) Polpette di legumi	(32) Petto di pollo al limone
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con crema di legumi Formaggio fresco Contorno Pane e Frutta	Pasta in bianco Fettina in pizzaiola Contorno Pane e Frutta	Pasta con sugo di pesce Contorno Pane e Frutta	Zuppa di lenticchie con crostini di pane Contorno Pane e Frutta	Pasta in Bianco Pesce Contorno Pane Frutta

3 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana****Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio	Pane e pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Risotto al pomodoro	(5) Pasta olio e parmigiano	(16) Pasta con crema di legumi	(11) Pasta con pesto	(6) Pasta alle verdure
(*) Formaggio morbido	(31) Pesce al forno	(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(46) pollo arrosto
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso alle verdure Frittata Contorno Pane e frutta	Ravioli ricotta e spinaci Contorno Pane e frutta	Pasta al pomodoro Pesce Contorno Pane e Frutta	Piatto unico pasta e lenticchie Contorno Pane e Frutta	Insalata di farro farro, pomodorini e mozzarella Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Yogurt bianco e Frutta	Dolce tipo casalingo (torcolo)	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(19) Insalata di farro	(20) Risotto al pomodoro	(5) Pasta in bianco	(1) Passato di legumi con orzo
(38) Omelette al forno con verdure	(31) Pesce al forno	(71) Polpette di legumi	(47) Insalata di pollo con ortaggi e piselli	(48) Pizzaiola di maiale
Verdure crude	(*) Verdura cruda	(*) Verdure crude		(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con verdure Uova contorno Pane e Frutta	Piatto unico di pasta e legumi Contorno Pane e frutta	Pasta con verdure scaloppina di tacchino Contorno Pane e Frutta	Pesce al forno con patate Contorno, Pane e Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno Pane e Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco Frutta	Schiacciata al rosmarino	Dolce artigianale	Pane pomodoro	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta alle verdure	(3) Crema di verdure con crostini di pane	(2) Pasta al pomodoro	(14) Risotto ai legumi misti	(22) Pasta e ricotta
(42) Petto di tacchino al forno	(31) Pesce al forno	*Formaggio fresco	(30) Frittata	(71) Polpettone di lenticchie
(*) Verdura cotta	Patate	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno Pane e Frutta	Pasta al pomodoro fettina ai ferri Contorno Pane e Frutta	Pasta con sugo di pesce Contorno Pane e frutta	Pasta al pesto Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Pizza Contorno Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e pomodoro	Schiacciata con rosmarino	Dolce artigianale (torcolo)	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con dadini di ortaggi	(2) Pasta al pomodoro	(26) Crema di legumi con crostini di pane	(6) Pasta al ragù di verdure	(20) Orzotto pomodoro
(*) Formaggio morbido	(44) Pollo panato al forno	(30) Frittata al forno scamorza e grana	(31) Pesce gratinato	(37) Straccetti di vitello
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) 1/2 Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta in bianco Pesce Contorno Pane e Frutta	Pizza Contorno Pane e Frutta	Risotto con Verdure carne bianca Pane e Frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane e Frutta	Pasta al pesto Pesce Contorno Pane e Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco Frutta	Pizza al pomodoro	Dolce artigianale (torcolo)	Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro e basilico	(13) Pasta e legumi	(6) Pasta e verdure	(17) Minestrone con orzo	(58) risotto allo zafferano
(31) Pesce gratinato	(*) Formaggio fresco	(50) Scaloppa di maiale al limone	(50) Bocconcini di tacchino alla salvia	(38) Frittata con verdure
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) patate	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pesto Uova Contorno Pane e frutta	Risotto con sugo di Pesce Contorno pane e frutta	Pasta in bianco polpettine di legumi al pomodoro Contorno Pane e frutta	Pasta al pomodoro pesce Contorno Pane frutta	Piatto unico con legumi verdure Pane e frutta

4- MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt bianco Frutta	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta all'ortolana	(17) Minestra di verdure	(2) Pasta al pomodoro	(1) Risotto con piselli	(16) Minestra di legumi
(46) Coscia di pollo al forno	(39) Polpette di carne rossa	(38) Frittata con verdure	Formaggio fresco	(55) Pesce alla mugnaia
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta Fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta Fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto con piselli Formaggi Verdura cruda Pane e Frutta	Filetti di merluzzo verdure gratinate Pane e Frutta	Crema di zucca gialla e patate Scaloppina di tacchino verdura cotta pane e Frutta	Polpo e patate verdure cruda Pane e Frutta	Polpettone di carne Verdura cotta Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale (torcolo)	Yogurt al naturale e frutta	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(16) Crema di fagioli con crostini di pane o pastina	(8) Risotto con verdure	(6) Pasta con i broccoli	(23) Pasta al ragù di carne
(37) bocconcini di pollo	Formaggio fresco*	(38) Frittata	(36) Pesce al forno	(67) Sformato di verdure e parmigiano
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane mezza porzione
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto all'ortolana Polpette di legumi Contorno Pane e Frutta	Arista al latte purè di patate Contorno Pane e Frutta	Quadrucci e ceci Verdure al vapore Pane e frutta	Minestrone di verdure Polpettine di manzo al pomodoro Verdura cruda Pane e Frutta	Pasta al pomodoro Merluzzo in umido Verdure cruda Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt al naturale e frutta	Pane e olio	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto di verdure	(16) Quadrucchi e ceci	(2) Pasta al pomodoro	(58) Risotto allo zafferano	(5) Pasta olio e parmigiano
(35) roast beef di vitello	(61) Uova al pomodoro	(31) Merluzzo al forno	Formaggio fresco*	(46) Pollo arrosto
Purè di patate	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura gratinata	(*) Verdura cruda
(*) Verdura cruda	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	Patate arrosto	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Hamburger di ceci e patate verdure al forno Pane e Frutta	Polenta con al pomodoro con formaggio Verdure cotta Pane e Frutta	Minestrone di verdure e legumi con pastina o crostini di pane, grana verdure cruda pane e frutta	Pasta al pomodoro Straccetti di tacchino Verdura cotta Pane e Frutta	Polpette di pesce con patate verdure cotta Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Yogurt al naturale e Frutta	Pane e marmellata	Dolce artigianale (torta di mele)	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta al ragù vegetale	(2) Pasta al pomodoro	(17) Minestra di farro	(5) Risotto olio e parmigiano	(6) Pasta e lenticchie
(30) Frittata	(31) Platessa al forno con patate	(35) Roast-beef di vitello	(52) Involtini di tacchino	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Bruschette olio evo Polpette di ceci Verdure cruda pane e frutta	Minestrone di verdure straccetti di pollo alla mugnaia verdure al vapore pane e frutta	Pasta al sugo di pesce verdure cotta pane e frutta	Pizza margherita Verdure crude frutta	Filetto di pesce gratinato Verdure cotta Pane e frutta

4- MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta e Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Dolce casalingo (torta di mele)	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Pasta con piselli	(19) Insalata di farro	(6) Pasta con zucchine	(5) Risotto olio e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro
(30) frittata	(46) Pollo arrosto	(37) Straccetti di vitello	(36) Merluzzo panato	(71) polpette di legumi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	Verdure grigliate	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	Patate arrosto	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pesto Hamburger di vitello Verdure cruda Pane e frutta	Crostini al pomodoro Pesce gratinato Verdure cruda, frutta	Pasta con pomodorini Stracchino Verdure cotta Pane e frutta	Pasta con fagioli cannellini, verdure gratinate Pane e Frutta	Straccetti di pollo gratinati Verdure cotte Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt e Frutta	Pane e pomodoro	Dolce artigianale (pluncake allo yogurt)	Pizza bianca

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(2) Pasta fredda pomodoro e olive	(14) Riso con verdure e legumi	(6) Pasta con zucchine	(5) Pasta olio e parmigiano
(32) rollè di tacchino	Mozzarella*	(30) frittata al parmigiano	(37) straccetti di noce di vitello	(55) Platessa alla mignaia
Verdura cotta	(*) Verdura cruda	Verdure cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Caprese (pomodoro e mozzarella) fagiolini Pane e frutta	Filetto di pesce Verdure cruda Pane e frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo Verdure cotta Pane e frutta	Polpettone di legumi verdure cruda Pane e frutta	Verdure a bastoncelli (pinzimonio) Pizza margherita Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale e frutta	Pane e olio	Pane e pomodoro fresco

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) insalata di farro o orzo con legumi e verdure	(2) Pasta al pomodoro	(11) Pasta al pesto	(4) Gnocchi al ragù	(58) Risotto allo zafferano
(50) Petto di pollo	(30) Frittata	(58) Nasello gratinato	Formaggio fresco*	(48) Fettina alla pizzaiola
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdure grigliate	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Crostini al pomodoro fresco Filetto di pesce al forno Patate al forno frutta	Risotto con verdure Polpette di legumi Verdure crude frutta	Gratin di verdure Fettine di vitello al pomodoro Verdura cruda frutta	pasta al pomodoro Uova sode verdura cotta Pane e Frutta	Insalata di legumi (ceci, pomodorini e verdure julienne) Polpette di pesce al forno Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e pomodoro fresco	Dolce Artigianale (torcolo)	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale e frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(2) riso al pomodoro fresco	(5) Pasta olio e parmigiano	(23) Pasta al ragù di carne	(19) Insalata fredda di farro con verdure
(55) Merluzzo limone e prezzemolo	(35) arrosto di arista	(71) Polpette di legumi	Formaggio fresco (*)	(30) Frittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane Comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fettina di manzo in pizzaiola verdura cotta Pane e frutta	Crostini di verdure e mozzarella (caldi) Patate arrosto insalata frutta	risotto con zucchine Bastoncini di merluzzo gratinato Verdure cruda frutta	Pasta con verdure di stagione Spiedini di carne mista Verdure cotta Pane e frutta	Verdure a bastoncini (pinzimonio) Pizza margherita frutta

**5. MENÙ MATERNA, ELEMENTARE Articolato su 12 settimane
MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana**

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Pane e olio	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(2) Pasta al ragù	(3) Crema di verdure e orzo	(23) Pasta al pomodoro	(5) Pasta in bianco
(30) Frittata al parmigiano	(33) Sformato di ricotta e spinaci	(32) Spezzatino di tacchino	(41) Legumi / tortino di legumi	(31) Pesce al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce, Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza , Contorno e Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra), Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Frutta	Dolce artigianale	Yogurt bianco	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto alle verdure	(28)Minestra di verdure e legumi con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(11) Pasta al pesto	(2) Riso con lenticchie al pomodoro
(*) Cosce di pollo arrosto	Formaggio fresco	(31)Platessa al forno	(30) Arista al forno	Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro, Uova, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra), Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2)Pasta al pomodoro	(5)Pasta in bianco	(10)Tortellini in brodo vegetale	(5)Risotto al parmigiano	(28) Minestrone di verdure e legumi con pasta
(50) Scaloppina di maiale	Merluzzo gratinato	Polpettone di lenticchie	(37)Bocconcini di pollo all'olio aromatico	(*) Formaggio fresco
Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro frittata Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestrone con Legumi e pastina Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) straccetti di vitello Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(8) Pasta con verdure	(22) Pasta pomodoro e ricotta	(26) Crema di verdure farro	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(*) Formaggio fresco	(50) Petto di pollo al Limone	(43) Pesce panato	(48) Straccetti/polpettone in Pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco, Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro, Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino	Frutta	Yogurt bianco	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta in bianco	(34)Vellutata di ceci	(6)Pasta con verdure	(17)Passato di verdure con riso	Orzo al pomodoro
Pesce al forno	Formaggio fresco	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	Bocconcini di pollo
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura, Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Pasta al pomodoro carne rossa Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con legumi, Contorno, Pane,Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Frutta	Dolce artigianale	Pane e olio	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Riso con piselli	(6) Pasta con verdure al pomodoro	Pasta al pesto	(28) Passato di verdure e legumi con riso(11)	(2) Pasta al pomodoro
(30) Frittata al forno	Polpettone di lenticchie	(43) Pasce al gratinato	(*) Formaggio fresco	(37) Straccetti/ polpettone vitellone in pizzaiola
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco bocconcini di pollo, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro, Uovo, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Pizza , Contorno, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Pane e olio	Pane e marmellata	Pizza bianca	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro	(17) Passato di verdure con farro	(5) Pasta all'olio	(34) Zuppa di lenticchie con crostini di Pane
(*) Formaggio fresco	(31) Pesce al forno	(50) Petto di pollo alla salvia	(38) Frittata con verdure	(35) Arista di maiale al latte
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra), uova, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro, polpette di legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco, Pesce, Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure bianca	Lasagna con mozzarella e ragù	(20) Risotto olio e parmigiano	(7) Minestra di legumi passati e orzo	Pasta al pomodoro
(30) Frittata al parmigiano		(31) Pesce gratinato	(48) Straccetti / polpettone alla pizzaiola	Polpettone di legumi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Pane e olio	Yogurt al naturale	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Risotto allo zafferano	(6) Pasta alle verdure	(17) Passato di verdure con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta e ceci
Bocconcini di tacchino	(55) Pesce gratinato	(50) Scaloppina di maiale	(30) Frittata al parmigiano	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure	Piatto unico con legumi	Ravioli ricotta e spinaci,	Pasta al ragù (piatto unico)	Primo piatto pomodoro
Carne bianca	Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Pesce
Contorno, Pane, Frutta				Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt bianco e fette biscottate	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(14)Risotto con lenticchie decorticate	(5)Pasta in bianco	(23)Pasta al ragù	(3) Crema di verdure e orzo	(2)Pasta alla marinara
frittata	(31)Pesce al forno	(51)Sformato di verdura	(32)Tacchino alle erbe	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto in bianco	Piatto unico	Primo piatto con verdure
Formaggio	Carne bianca	Legumi	Contorno, Pane, Frutta	Pesce
Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta		Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e marmellata	frutta	Yogurt al naturale	Pane e olio	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(17) Passato di verdure con farro	(5) Risotto olio e parmigiano	(6) pasta con verdure	(16) Quadrucci e ceci	(2) Pasta al pomodoro
(30) Frittata al formaggio	(48) Straccetti/polpettone in pizzaiola	(55) Pesce alla mugnaia	(*) Formaggio fresco	(50) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto con verdure (Minestra)	Primo piatto al pomodoro	Pizza	Primo piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro
Carne bianca	Uova	Contorno, Frutta	Pesce	Legumi
Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta		Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e olio	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20)Riso al pomodoro	(7)Minestra di legumi passati e pasta	(6)Pasta al ragù vegetale	(5) Pasta all'olio	(57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38)Frittata	Formaggio fresco	(50) Bocconcini di pollo	(31)Pesce al forno	Polpette di legumi
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta	Sformato di patate e carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno Frutta

5. MENÙ MATERNA, ELEMENTARE Articolato su 12 settimane**MENU'PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA****Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino	Yogurt I naturale	Pane e olio	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Riso in bianco	(8) Orzotto con verdure	(57) Tortellini al pomodoro	(16) Pasta e ceci
(35) Arista al forno	(43) Pesce gratinato o polpette	(44) Petto di pollo panato	(*) Formaggio fresco	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	Piselli	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta	Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta	Insalata di cereali, Carne bianca, Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 2° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Orzotto con pomodoro e verdure	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta al pomodoro	Pasta fredda con verdure	Riso all'olio
Petto di pollo al limone	(*) Formaggio fresco	(43) Pesce gratinato o polpette	(39) Polpettone di vitellone al pomodoro	(30) Frittata al formaggio
(*) Verdura cruda o panzanella	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune (no con panzanella)	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Polpettine di legumi Contorno, Pane, Frutta	Patate arrosto Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure formaggio, Contorno, Pane, Frutta	Ravioli ricotta e spinaci Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 3° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Frutta	Yogurt al naturale	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(20) Orzo al pomodoro	(5) Pasta in bianco	(8) Riso con verdure	(13) Pasta con verdure
(55) Pesce gratinato	Spezzatino di vitello	(48) Petto di pollo al forno	(*) polpettone di lenticchie	(38) Frittata
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure cereali e legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco, formaggio, verdura, Pane, Frutta	Patate al forno Pesce Verdura ,Pane, Frutta	Pasta al ragù, Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 4° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(6) Pasta con verdure	(5)Risotto alla parmigiana	(2) Pasta al pomodoro	(21) Riso con legumi e ortaggi
(30) Frittata al formaggio	Polpettine di legumi	(43) Pesce gratinato o polpette	(46) Pollo arrosto	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con legumi Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure, Pesce Pane, Frutta	Primo piatto in bianco, carne bianca, Contorno, Pane, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 5° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Frutta	Yogurt al naturale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con zucchini	(20)Farro al pomodoro	(57) Ravioli al pomodoro	(5) Pasta in bianco	(14) Riso e lenticchie
(30) Frittata al formaggio	Spezzatino di vitellone	(43) Pesce gratinato o polpette	Bocconcini di pollo	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pizza	Piatto unico	Primo piatto con verdure	Primo piatto con verdure	Primo piatto al pomodoro
Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	polpette di legumi, Pane, Contorno, Frutta	Pesce Contorno, Pane, Frutta	Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 6° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(8) Risotto con verdure	(23) Pasta al ragù	(5) Riso e orzo all'olio	(1) Pasta con piselli
(40) Pesce gratinato	(37) Bocconcini di pollo agli aromi	(51) Sformato di verdura	Polpettine di legumi	(*) Formaggio fresco
(*) Ortaggi e patate all'olio	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 7° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Pane e marmellata	frutta	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta in bianco	(21) Riso, verdure e legumi	Insalata di farro con pomodorini	(14) pasta con piselli	(2) Pasta al pomodoro
(55) Pesce gratinato	(35) Arista al forno	(38) Frittata al parmigiano	(*) Formaggio fresco	(50) Scaloppina di tacchino
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure, Carne rossa Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Patate arrosto Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENU'(PRIMAVERA-ESTATE) 8° SETTIMANA**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso al pomodoro	(2) Pasta con verdure	(28) Minestrone di verdure e legumi	(6) Pasta con verdure	(5) Riso all'olio
(35) Arrosto di vit.ne	(30) Frittata	Formaggio fresco	(43) Pesce gratinato o polpette	(50) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con legumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta	Straccetti di vitello, Patate lesse, Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pane e olio	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta all'olio	(14) Riso e lenticchie decorticate	(11) Pasta al pesto	(23) Pasta pomodoro e basilico	(19) Insalata di farro/Farro al pomodoro
(46) Bocconcini di pollo arrosto	(30) Frittata al parmigiano	(43) Pesce gratinato o polpette	(*) Formaggio fresco	(44) Scaloppa di maiale panata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura	Piatto unico con pasta ripiena	Primo piatto con cereali,	Primo piatto con verdure e	Primo piatto con pesce
Pesce	Contorno, Pane, Frutta	Carne rossa	Legumi	Contorno, Pane, Frutta
Contorno, Pane, Frutta		Contorno, Pane Frutta	Contorno crudo, Pane, Frutta	

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
frutta	Yogurt al naturale	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
() Pasta pomodoro e ceci	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(5) Riso all'olio	(17) Minestra con verdure
(*) Formaggio	(35) Arista al latte	(50) Petto di pollo al forno	(43) Pesce gratinato o polpette	(39) Polpettone di Vit.ne
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Patate arrosto, pesce	Primo piatto con verdura	Insalata di legumi	Primo piatto al pomodoro	Primo piatto con pesce
Contorno, Pane, Frutta	Uova Verdura Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Pane e olio	frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso al pomodoro	Pasta in bianco	Risotto con lenticchie	(2) Pasta fredda con pomodorini e basilico	(8) Orzo con verdure
(31) Pesce gratinato	(30) Frittata al formaggio	(*) Formaggio fresco	(46) Pollo arrosto	(42) polpette di vitello
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Patate lesse al prezzemolo e pesce , Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e olio	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(29) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	(20) Risotto al parmigiano	(13) Pasta e piselli
(*) Formaggio fresco	(50) Petto di pollo al forno	(64) Insalata di legumi/Polpette	(43) Pesce gratinato o polpette	(50) Scaloppina di tacchino
(**) Verdura cruda (pomodori)	(*) Verdura gratinata	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto con verdure	Primo piatto in bianco	Primo piatto al pomodoro	Insalata di cereali	Patate e pesce
Carne rossa	Pesce	carne bianca	e legumi	Contorno,
Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Contorno, Pane, Frutta	Pane, Frutta

6. MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Frutta fresca	Yogurt al naturale	Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Risotto con verdure fresche	(5) Pasta olio e parmigiano	(7) Minestra di legumi passata e cereali	(2) Pasta al pomodoro	(29) Ravioli ricotta e spinaci con olio e salvia
formaggi (*)	(38) Frittata con verdure	(32) Spezzatino di tacchino al forno	(40) Merluzzo al pomodoro	(71) Polpettine di legumi al pomodoro
Verdure cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo piatto al pesto Carne rossa Contorno Pane Frutta	Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno Pane e Frutta	Primo piatto in bianco Crostino con mozzarella e verdura Frutta	Piatto unico con Legumi Contorno Pane e Frutta	Minestra con verdure Carne bianca Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Pane e pomodoro	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(14) Pasta e ceci
Formaggio fresco	(37) Spezzatino di vitellone	(48) Petto di pollo al pomodoro	(30) Frittata al forno	(31) Pesce gratinato
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno Pane e Frutta	Risotto con verdure Uova Contorno Pane e Frutta	Polpette di legumi Contorno Pane e Frutta	Passato di verdure con pastina, Pesce Contorno Pane e Frutta	Pizza al piatto Contorno Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Frutta fresca	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(7) Minestra di verdure e orzo	(72) Lasagna con verdure	(6) Pasta alle verdure	(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto in bianco
Formaggio	(71) Polpettone di lenticchie	(37) Straccetti di vitello	(38) Frittata con verdure	(31) Pesce al forno
Verdure cruda	Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con pesce contorno Pane e Frutta	Minestra di verdure Carne rossa Contorno Pane e Frutta	Pizza Contorno Frutta	Piatto unico: polenta pasticciata al ragù Contorno, Pane Frutta	Pasta e ceci Contorno Pane e Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Frutta fresca	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(6) Risotto con zucca gialla	(25) Gnocchi al pomodoro	(5) Risotto alla parmigiana	(14) Minestra di pasta e ceci
(31) Pesce al forno	(71) Burger di legumi	(38) Frittata con verdure	(50) Petto di pollo al limone	(*) Formaggio fresco
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
pasta al pesto Uovo sodo Contorno Pane e Frutta	Minestra di verdure con pastina Formaggio fresco Contorno Pane e frutta	Pizza Contorno Frutta	Primo piatto con Verdure (minestra) pesce, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne, Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta fresca	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Risotto al pomodoro	(17) Minestrone di verdure e farro	(2) Pasta al pomodoro	(7) Minestra con crema di ceci	(6) Pasta con verdure
(51) Sformato con patate e verdure	(37) Bocconcini di tacchino	(42) Arista al forno	(*) Formaggio Fresco	(31) Pesce gratinato
(*) Verdura cotta	Patate al forno	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con pesce Contorno Pane e Frutta	Ravioli al pomodoro Contorno, Pane e frutta	Piatto unico con legumi Contorno Pane e frutta	Burgher di manzo Contorno Pane e frutta	torta al testo formaggio verdura cotta frutta

6. MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE**MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana****Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane olio e pomodoro	Frutta fresca	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(3) Pasta al pomodoro	(6) Pasta alle verdure	(19) Insalata di farro	(72) Lasagna al pomodoro e mozzarella	(11) Pasta al pesto
(30) Frittata	(31) Pesce gratinato	(37) bocconcini di pollo al limone	(71) Polpettone di legumi	(42) Spezzatino di tacchino al rosmarino
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	Patate al forno/lesse	Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
pasta con zucchine bocconcini di manzo Contorno Pane e frutta	Riso in bianco Formaggio fresco Contorno Pane e frutta	pizza Contorno frutta	Pasta con pesce Contorno Pane e frutta	Minestrone tiepido con riso lenticchie Contorno Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pane e marmellata	Frutta fresca	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(20) orzo al pomodoro	(6) Pasta alle verdure	(6) Risotto con zucchine	(6) Pasta e ceci
(51) Sformato con verdure	(31) Pesce al forno	(48) Pizzaiola di maiale	(44) Petto di pollo panato	Formaggio fresco
	(*) Verdura Cotta	Verdure cruda	Piselli all'olio	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune		(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Riso con lenticchie	Pasta al pesto	Ravioli ricotta e spinaci	Minestra di verdure con pastina	Pasta con verdure
Contorno	Polpettine di vitello	Contorno	Pesce in umido	Uova strapazzate
Pane e frutta	Contorno	Pane e frutta	Contorno	Contorno
	Pane e frutta		Pane e frutta	Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca	Yogurt al naturale	Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(5) Pasta in bianco	(58) Risotto allo zafferano	(25)Gnocchi al pomodoro
(30) Frittata al parmigiano	(31) Pesce al forno	(42) tacchino al forno	(71) Polpettine di legumi al pomodoro	(31) Pesce gratinato
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta e ceci Contorno Pane e Frutta	Ravioli ricotta e spinaci Contorno Pane e Frutta	Pasta con pesce Contorno Pane e frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno Pane e frutta	Minestrone di verdure con pastina Fettina in pizzaiola Contorno Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio/pomodoro	Frutta fresca	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Farrotto alle verdure	(2) Pasta al pomodoro	(11) Pasta al pesto	(6) Pasta al ragù di verdure	(21) Insalata di riso
(*) Formaggio Fresco	(37) Straccetti di vitello agli aromi	(51) Sformato con verdure	(36) Pesce gratinato	(71) Polpettone di legumi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Fettina in pizzaiola verdura cruda patate lesse Frutta	Pasta con crema di cannellini Contorno Pane e frutta	Pizza Contorno Frutta	Gnocchi al ragù Contorno Pane e frutta	Pasta con pesce Contorno Pane e frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Dolce artigianale	Frutta fresca	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Pane e pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(29) Ravioli con olio e parmigiano	(22) pasta e ricotta	(2) Pasta al pomodoro e basilico	(8) Risotto con verdure
(*) Formaggio morbido	(71) Burger di legumi	(61) Uova al pomodoro	(42) Scaloppina di maiale al limone	(31) Pesce gratinato
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con pesce	Pasta al ragù e parmigiano	Pizza	Minestrone con pastina	Lenticchie in umido
Contorno	Contorno	Contorno	formaggio fresco	Contorno
Pane e frutta	Pane e Frutta	Pane e frutta	Contorno	Pane e frutta
			Pane e frutta	

7.MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 6 SETTIMANE**MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana****Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(1) Pasta con legumi	(6) Pasta con verdure	(8) Zuppa di farro con verdure	(6) Risotto al porro
(30) Frittata	(*) Formaggio	(32) Spezzatino di vitellone con verdure	(50) Petto di pollo al limone	(31) Pesce al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Cereali con verdure, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al pesto Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al pomodoro, Legumi, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo in bianco, formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con verdure, Carne bianca Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Pasta con legumi	(6) Riso con verdure	(22) Pasta in salsa rosa	(6) Pasta con verdure	(2) Pasta al pomodoro
(*) Mozzarella	(37) Straccetti di vitellone in pizzaiola	(30) Frittata	(55) Platessa alla mugnaia	(46) Pollo arrosto
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Insalata	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Patate arrosto	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo al pomodoro	Primo in Bianco,	Piatto al Pomodoro.	Piatto unico (pasta e legumi),	Primo olio e parmigiano,
Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Contorno, Pane, Frutta di stagione	Sformato con Verdure, Pane, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt al naturale	Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(5) Pasta in bianco	(1) Pasta con legumi	(2) Riso al pomodoro	(6) Pasta con verdure
(71) Polpettone di lenticchie	(31) Merluzzo gratinato	(*) Stracchino	(37) Straccetti di pollo	(39) Polpette di vitellone al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo con verdure, Carne Bianca, Contorno Pane, Frutta di stagione	Cereali con Verdure, Legumi, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con verdure, Uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo in Bianco, formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto con verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(17) Minestrone con pastina	(22) Pasta in salsa rosa	(1) Pasta con legumi	(25) Gnocchi al pomodoro	(6) Risotto zucca gialla
(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(33) Polpettine ricotta e spinaci	(51) Sformato di cavolfiore	(43) Polpette di pesce
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo in Bianco, Pesce Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al Pesto, Uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Cereali con Verdure, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con Verdure e legumi, Formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al Pomodoro, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(6) Risotto alle verdure	(73) Lasagne al ragù e mozzarella
(30) Frittata	(44) Petto di pollo gratinato	(71) Polpette di ceci	(31) Pesce al forno	
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura tricolore (carote, patate e zucchine)
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta di stagione	Cereali con Verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo in Bianco, Formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al Pomodoro, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico (cereali con Legumi), Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Frutta	Yogurt al naturale	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(22) Pasta in salsa rosa	(3) Minestrone con pastina	(2) Risotto al pomodoro	(1) Pasta e legumi	(6) Pasta con verdure
(31) Platessa gratinata	(Bocconcini di tacchino	(30) Frittata	(*) Stracchino	(39) Polpettine di vitellone
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Patate lesse
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo olio e Parmigiano, Uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al Pomodoro, Legumi, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico con Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con pomodoro, Carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico (pasta e legumi) Contorno, Pane, Frutta di stagione

7- MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 6 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Focaccia al rosmarino	Yogurtal naturale	Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Pasta olio e parmigiano	(6) Pasta pomodoro e piselli	(6) Risotto alle zucchine	(11) Pasta al pesto	(6) Pasta con verdure
(40) Pesce alla marinara	(*) Formaggio	(32) Spezzatino di tacchino	(30) Frittata	(37) Bocconcini di maiale
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Patate lesse
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Cereali con Verdure, Carne bianca, Contorno , Pane, Frutta di stagione	Primo al Pesto, Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico (pasta e legumi), Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con Verdure, Formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico con Pasta ripiena, Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Focaccia al rosmarino	Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Pasta con legumi	(6) Pasta alle melanzane	(6) Riso con asparagi/verdure	(57) Ravioli al pomodoro	(5) Pasta olio e parmigiano
(*) Formaggio	(37) Straccetti di vitello	(44) Pollo panato al forno	(71) Polpette di legumi	(40) Pesce alla marinara
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo in bianco, Pesce, Contorno, Pane, Frutta Di stagione	Piatto unico (cereali e Legumi), Contorno , Pane, Frutta di stagione	Piatto unico con Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e marmellata	Focaccia al rosmarino	Frutta	Pane e olio	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro e basilico	(1) Riso con piselli	(5) Pasta olio e parmigiano	(2) Pasta con pomodoro	(6) Pasta con verdure
(30) Frittata al formaggio	(37) Straccetti di tacchino	(71) Polpettine di lenticchie al pomodoro	(31) Pesce gratinato	(62) Sformato di verdure
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo con verdure, carne rossa, contorno, pane, frutta di stagione	Primo con verdure, uova, contorno, pane, frutta di stagione	Cereali con pomodoro, carne bianca Contorno, pane, frutta di stagione	Primo in bianco, legumi, contorno, pane, frutta di stagione	Primo con pomodoro pesce contorno, pane, frutta di stagione

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(11) Pasta integrale al pesto	(5) Pasta olio e parmigiano	(1) Pasta con legumi	(2) Riso al pomodoro
(*) Formaggio	(50) Petto di pollo al limone	(62) Sformato di verdure	(37) Straccetti di vitellone	(40) Pesce alla marinara
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo in bianco, carne bianca, contorno, Pane, Frutta di stagione	Cereali on verdure, Pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con pomodoro, formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo con verdure, uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo in bianco, carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(22) Pasta in salsa rosa	(5) Pasta olio e parmigiano	(21) Insalata di farro con ceci	(2) Pasta al pomodoro	(73) Lasagne al ragù mozzarella
(30) Frittata	(31) Pesce al forno	(*) Formaggio	(44) Petto di pollo panato	
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(64) Piselli e carote
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo con verdure, carne bianca, Contorno, Pane Frutta di stagione	Primo al pomodoro, uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Piatto unico con pasta ripiena, Contorno, Pane, Fruttadi stagione	Primo con verdure, pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al pomodoro, carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 6° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Risotto con zucchine	(2) Pasta al pomodoro e basilico	(6) Pasta con verdure	(23) Pasta al ragù di carne	(5) Pasta olio e parmigiano
(43) Platessa panata	(71) Polpettone di lenticchie	(50) Petto di pollo alla salvia	(*) Formaggio	(32) Bocconcini di tacchino
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Primo in bianco carne rossa, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Cereali con verdure, formaggio, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo al pomodoro, pesce, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Primo in bianco, carne bianca, Contorno, Pane, Frutta di stagione	Pasta con verdure, uova, Contorno, Pane, Frutta di stagione

8 .MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Focaccia al rosmarino	Yogurt al naturale	Pane e marmellata	Pane e pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(25) Gnocchi al pomodoro e basilico	(5) Pasta olio e parmigiano	(23) Pasta con ragù di pesce	(58) Risotto allo zafferano	(11) Pasta al pesto
(30) Omelette al formaggio	(37) Straccetti di vitellone agli aromi	(*) Stracchino	(43) Filetto di pesce panato al forno	(71) Polpette di legumi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pesto, Polpette di pesce, Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di pesce, Verdura cotta, Pane Frutta di stagione	Insalata d'orzo con legumi e verdure Frutta di stagione	Pasta con Pomodorini saltati Straccetti d'arista Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pizza margherita, Verdura cruda Macedonia di frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro e basilico	(6) Risotto agli asparagi/verdure	(17) Passato di verdure con pasta	(1) Pasta e piselli	(6) Pasta con verdure
(*) Formaggio fresco	(40) Merluzzo al pomodoro	(37) Bocconcini di pollo	(30) Frittata	(39) Polpette di vitellone al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Patate al forno	(*) Pane Integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Filetti di nasello al limone, Verdure cotte al forno, Pane Frutta di stagione	Pasta in bianco Formaggio Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro, Polpette di legumi Verdura cruda Pane, Frutta di stagione	Insalata di riso con formaggio e verdure Frutta di stagione	Crema di ceci con pane dadolato o pastina, Frittata o uova strapazzate Verdura cruda Frutta di stagione

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Pasta con piselli	(34) Passato di legumi	(2) Pasta al pomodoro	(19) Insalata di farro	(6) Risotto alle zucchine
(38) Frittata con verdure al forno	(*) Caprese (pomodoro e mozzarella)	(35) Brasato di vitellone	(43) Polpette di pesce	(37) Bocconcini di pollo
(*) Verdura cruda		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro, Carne bianca Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Risotto all'ortolana, Pesce al forno Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta con ragù vegetale, Polpette di legumi Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Piatto unico con pesce Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Bruschetta con pomodorini Burger di verdure e formaggio Macedonia di frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane e pomodoro	Focaccia artigianale	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(6) Risotto con zucchine	(5) Pasta olio e parmigiano	(2) Pasta pomodoro e basilico	(8) Orzotto con verdure
(30) Frittata al parmigiano	(55) Pesce alla mugnaia	(48) Vitellone alla pizzaiola	(32) Rollè di tacchino	(71) Polpettone di lenticchie
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Bruschetta al pomodoro Polpette di legumi Verdura cotta Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode, Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Bocconcini di formaggio, Bastoncini di verdure e patate Frutta di stagione	Filetto di pesce al pomodoro Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pizza margherita, Verdura cruda Macedonia di frutta fresca

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta	Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(28) Passato di verdura con pasta	(1) Pasta con piselli	(8) Insalata di farro	(6) Pasta con verdure
(39) Polpettine di vitellone	(37) Petto di pollo panato	(38) Omelette con zucchine	(*) Caprese (Mozzarella e pomodoro)	(55) Platessa alla mugnaia
(*) Verdura cotta	(70) Purè di patate	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale		(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pesto Uova strapazzate Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Polpette di legumi Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Carne rossa Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Bastoncini di merluzzo Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Insalata di riso con ceci e verdure Macedonia di frutta o Frutta di stagione

8- MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(16) Minestra di legumi e pasta	(24) Polenta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(6) Risotto agli spinaci
(*) Formaggio	(35) Brasato di maiale	(38) Frittata con verdure	(37) Bocconcini di pollo al limone	(40) Pesce al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(70) Purè di patate	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto con Piselli Verdura cruda Pane, Frutta di stagione	Pasta in bianco Polpette di legumi Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Filetti di pesce Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Crema di zucca Gialla e patate, Polpettine di vitello, Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo Vegetale, Uova strapazzate, Verdura cotta Pane Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(18) Risotto ai porri	(1) Pasta e fagioli	(5) Pasta olio e parmigiano	(16) Minestrone di verdure con pasta
(30) Frittata	(39) Polpette di vitellone al pomodoro	(*) Caciotta	(40) Nasello al pomodoro	(37) Tacchino agli aromi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(70) Purè di patate
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Quadrucci e ceci, Formaggio fresco Verdura cruda Pane, Frutta di stagione	Pasta con verdura Filetti di platessa al limone, Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Spiedini di pollo Patate arrosto Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Crema di verdure con pastina, Arista al latte, Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta con Zucca gialla, Polpette di legumi Verdura cotta Macedonia di frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Frutta	Yogurt al naturale	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(9) Pasta e patate	(3) Passato di verdura con dadini di pasta	(6) Risotto alla zucca gialla	(34) Crema di lenticchie con pane	(6) Pasta con verdure
(*) Formaggio	(44) Crocchette di pollo al forno	(40) Pesce al pomodoro	(30) Frittata al forno	(42) Arrosto di vitellone
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione	(*) Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Polpettine di pesce e patate, Verdure cotta Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro, Formaggio fresco Verdura cruda Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne, Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Spezzatino di tacchino con patate Verdura cotta Frutta di stagione	Polenta con pomodoro e formaggio Verdura cotta Pane Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Focaccia al rosmarino	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta aurora	Passato di legumi con pasta	Pasta all'ortolana	Risotto con piselli	Minestrone di verdure con pasta
Uova	Polpette di pesce	Straccetti di vitellone agli aromi	Polpette di ricotta e spinaci	Rollè di tacchino
Carciofi al limone	Spinaci al limone	Cavolfiore	Insalata verde	Purè di patate
Pane	Pane	Pane		
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pane all'olio e.v.o., Crocchette di legumi, Insalata verde, Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale, Bocconcini di grana con bastoncini di verdure al forno (carote, patate dolci, zucca gialla) Pane, Frutta di stagione	Minestrone con verdure, Pesce alla mugnaia, Julienne di verdure o verdure al vapore, Pane, Frutta di stagione	Minestrina in brodo vegetale, Arista arrosto, Verdura cotta, Pane, Frutta di stagione	Piatto di verdure Cotte o crude, Pizza margherita, Frutta di stagione

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Frutta	Yogurt al naturale	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta all'ortolana	Risotto olio e parmigiano	Passato di verdura con pasta	Pasta e fagioli	Crema di porri e patate con pasta
Merluzzo panato al forno	Polpette di legumi	Scaloppina di tacchino al limone	Uova strapazzate	Straccetti di vitellone
Finocchi crudi	Bieta all'olio	Purè di patate	Insalata	Spinaci
Pane			Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta alle verdure, Stracchino o formaggio magro, Insalata, Pane, Frutta di stagione	Pasta al Ragù di pesce, Insalata mista, Frutta di stagione	Semolino al Pomodoro, Platessa, verdure al forno, Pane, Frutta di stagione	Risotto alla Milanese, Spezzatino di maiale, Carote e finocchi julienne, Pane, Frutta di stagione	Passato di verdure con pastina Polpette di verdure (con uova e grana), Bieta ripassata, Pane, Frutta di stagione

9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

menù curato da: Istituto Alberghiero Assisi nelle persone di Carla Cozzari, docente di scienze dell'alimentazione e Francesca Ravalli, docente di enogastonomia, e Monica Giannoni, Biologo Nutrizionista Gruppo Authentica ristorazione Spa

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione	Focaccia al rosmarino	Pane e olio /pomodoro	Yogurt al naturale	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di farro, verdure dadolate	(45) Pasta croccante con parmigiano	(68) Sformatino di cereali con legumi	(2) Pasta pomodoro fresco e basilico	(17) Pasta con ragù di ceci e pomodoro
(38) Muffin uova e verdure	(32) Bocconcini di tacchino o pollo	(74) Patate ripiene di pesce al forno	(37) Straccetti di vitellone	(67) Mattonella di verdure e parmigiano da gratinare
	Insalata mista	Pomodori gratinati	Verdure al vapore	
Pane integrale	Pane comune		Pane comune	Pane integrale
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro	Pasta alle verdure	Pizza margherita	Pesce e patate al forno
Pesce gratinato	Formaggio			Contorno crudo
Contorno crudo	Contorno cotto	Frittata al forno	Contorno crudo	Pane e frutta
Pane e frutta	Pane e frutta	Contorno crudo	Macedonia di frutta	
		Pane e frutta		

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt alla frutta	Pane e olio	Frutta fresca	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di orzo e verdure dadolate	(11) Pasta al pesto	(51) Sformatino di cereali con verdure	(2) Pasta pomodoro fresco e basilico	(13) Pasta con ragù di lenticchie
(30) Frittata al forno	(43) Filetti di pesce al forno	(48) Vitellone alla pizzaiola	(32) Bocconcini di pollo con pomodorini, origano e aceto balsamico	(*) Formaggio fresco
Carote schiacciate	Insalata mista	Patate schiacciate al rosmarino	Spinaci o bietta all'olio	Insalata
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Risotto con verdure	Pasta con legumi	Insalata di farro con verdure	Piatto unico: Insalata di riso con formaggio, legumi e verdure
Carne bianca		Uova strapazzate	Fish burger	
Contorno	Formaggio	Contorno	Contorno	
Pane e frutta	Contorno	Pane e frutta	Pane e frutta	Macedonia di frutta
	Pane e frutta			

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Pane e olio /pomodoro	Frutta fresca

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(2) Pasta pomodoro e basilico	(14) Risotto integrale ai legumi misti	(56) Gnocchi al ragù vegetale
(30) Frittata al grana	(31) Filetti di pesce al forno	(50) Petto di tacchino agli aromi	(35) Arrosto di vitellone	(71) Polpette di legumi
Carote schiacciate	Insalata	Zucchine saltate	Spinaci o bietta all'olio	Pomodori in insalata
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane integrale
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risotto alle verdure	Pasta al pomodoro	Piatto unico: Pasta all'uovo ripiena	Pasta alle zucchine	Pizza
Crostini di mozzarella e pomodorini	Bocconcini di pollo al limone		Formaggio fresco	
Frutta	Contorno	Contorno	Contorno	Contorno
	Pane e frutta	Pane e Frutta	Pane e frutta	Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta fresca	Pane e olio	Dolce artigianale	Focaccia al rosmarino	Yogurt alla frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto con dadini di verdure e parmigiano	(20) Risotto integrale al pomodoro e parmigiano	(27) Pasta con pomodoro e piselli	(11) Pasta al pesto	(2) Pasta integrale corta al pomodoro e basilico
(30) Frittata al forno	(44) Crocchette di pollo al forno	(*) Formaggio fresco	(31) Filetti di pesce al forno	(37) Straccetti di vitellone, pomodorini, rucola e grana
Insalata	Spinaci all'agro	Patate schiacciate al rosmarino	Carote schiacciate	
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Risotto alle verdure	Patate al forno	Piatto unico: Insalata di riso con formaggio, legumi e verdure	Piatto unico: Pasta all'uovo ripiena
Polpettine di legumi	Pesce in umido	Pollo arrosto		
Contorno	Contorno	Contorno	Contorno	Contorno
Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Pane e marmellata	Yogurt al naturale	Pane e pomodoro	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(13) Pasta integrale corta al pomodoro e crema di fagioli	(34) Crema di legumi e orzo	(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(58) Risotto integrale allo zafferano e parmigiano
(38) Sformato di verdure, uova e parmigiano	(50) Bocconcini di maiale al rosmarino	(*) Formaggio fresco	(50) Bocconcini di tacchino e salvia	(40) Filetti di merluzzo al pomodoro
	Spinaci all'agro	Carote schiacciate	Insalata	Patate schiacciate
Pane integrale	Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Insalata di farro con verdure	Risotto alla zafferano	Pasta al pesto di zucchine	Piatto unico: pasta all'uovo ripiena	Pasta al pomodoro e basilico
Polpettine di pesce	Frittata	Vitellone al rosmarino		Burger di ceci
Contorno Pane e frutta	Contorno Pane e frutta	Contorno Pane e frutta	Contorno Pane e frutta	Contorno Pane e frutta

9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia al rosmarino	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Pane e olio	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto con verdure	(13) Pasta olio e salvia con crema di cannellini e purea di verdure	(2) Tagliatelle al pomodoro	(7) Passato di verdure con riso	(8) Risotto agli spinaci
(55) Pesce alla mugnaia	(38) Muffin di uova e verdure	(*) Formaggio fresco	(42) Fesa di tacchino al forno	(4) Burger di pesce
Bieta all'olio		Insalata	Cavolfiore gratinato	Insalata mista
Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Risotto alla parmigiana	Zuppa di verdure con cereali	Pasta olio e parmigiano	Pizza margherita
Formaggio fresco	Hamburger di vitellone	Pesce al pomodoro	Frittata con verdure	Contorno
Contorno	Contorno	Contorno	Contorno	Frutta
Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Frutta	Yogurt alla frutta	Pane e olio	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Farrotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e farro	(4) Gnocchi al ragù	(24) Pasta al pomodoro
(33) Polpette /sformato di ricotta e spinaci	(31) Filetti di pesce con pane aromatico al forno	(32)Bocconcini di tacchino o pollo con crema di carote	(71)Sformato di legumi	(*)Formaggio fresco
	Purè di cavolfiore		Insalata	(40) Misto di verdure invernali gratinate
Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Quadrucchi con ceci	Pasta con verdure	Pasta olio e parmigiano	Risotto alle verdure	Piatto unico: pasta con pesce
Formaggio morbido	hamburger	Uova al pomodoro	Bocconcini di pollo al limone	
contorno	contorno	Contorno	contorno	contorno
Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Focaccia al rosmarino	Frutta	Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt al naturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli e porro	(3) Crema di verdure e cereali	(6) Pasta al pomodoro	(4) Polenta al pomodoro	(2) Pasta olio e parmigiano
(30) Muffin di uova e verdure	(32) Rollè di tacchino o pollo	(71) Sformato di legumi	(37) Straccetti di vitellone	(31) Filetti di pesce con pane aromatico al forno
	Insalata	Insalata mista	Spinaci all'olio	Carote e cavolfiori all'olio
Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta con verdure	Piatto unico: pasta all'uova ripiena	Minestrone con pastina	Risotto alla zucca	Orzotto al pomodoro
Formaggio		Pesce al pomodoro	Uova	Bocconcini di pollo
Contorno	contorno	contorno	contorno	contorno
Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pizza al pomodoro	Pane e marmellata	Yogurt alla frutta	Pane e olio	Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca gialla	(3) Crema di legumi con cereali	(57) Gnocchi al pomodoro	(58) Risotto allo zafferano	(6) Pasta con verdure
(*) Formaggio fresco	(39) Polpette di vitellone al pomodoro	(30) Frittata ai formaggi	(32) Pollo al forno	(31) Filetti di pesce con pane aromatico al forno
Insalata	Bieta all'olio	Verdure miste al forno	Insalata mista	Verdure miste al vapore
Pane comune	Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Patate arrosto Pollo arrosto contorno frutta	Pasta al pomodoro Pesce in umido contorno Pane e frutta	Pasta in bianco Burger di legumi contorno frutta	pizza contorno	Risotto ai formaggi contorno Pane e frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Frutta	Dolce artigianale	Yogurt al naturale	Pane e olio	Focaccia al rosmarino

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto alle verdure	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e cereali	(16) Quadrucci con crema di ceci	(6) Pasta con verdure
(30) Frittata	(48) Burger di pesce	(42) Arista al forno	(51) Sformato di ricotta e verdure invernali gratinato	(44) Crocchette di pollo/petto di pollo panato al forno
Cavolfiore o broccoli all'olio	Insalata	Spinaci all'olio		Carote cotte schiacciate
Pane comune	Pane integrale	Pane comune	Pane integrale	Pane comune
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro Carne bianca contorno Pane e frutta	Patate Carne rossa contorno Pane e frutta	Crostini al forno con scamorza fusa contorno Frutta	Risotto alla zucca Platessa gratinata contorno Pane e frutta	Pizza Contorno Frutta

Ricettario: grammature e allergeni

A cura di Deborah Cesaroni e Roberta Mazzoni U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1, Monica Giannoni Authentica SPA, Carla Cozzari, Francesca Ravalli Istituto Alberghiero di Assisi

RICETTARIO: GRAMMATURE E ALLERGENI

(*) Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario

		Nido	Mater na	Elementar i	Med ie
CONDIMENTI	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	8 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	10 g	12 g	15 g	18 g
	Sale iodato ⁽¹⁾				
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto/crudo	30 g	40 g	50 g	60 g
	Formaggi a pasta molle o filata	35 g	40 g	50 g	60 g
CONTORNI DI VERDURE	Verdura fresca, insalata, radicchio	30 g	40 g	50 g	60 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	100 g	150 g	200 g
PATATE	Al forno/lesse	-	120 g	180 g	250 g
PANE	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale ⁽²⁾	25-30 g	50 g	60 g	60 g
FRUTTA	Frutta cruda	80 g	100 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

⁽¹⁾ Secondo i LARN (revisione 2012) la quantità *giornaliera* raccomandata di sale iodato per l'adulto è di 3.75 g/die. Pertanto la quantità media indicata per l'età evolutiva (da 0 a 14 anni) è di circa 1 g *per il pranzo*, considerando che il pasto di mezzogiorno fornisce il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero.

⁽²⁾ È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

NOTE:

- Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria – ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).
- Il rispetto delle quantità, rappresenta l'indicazione necessaria per la stesura del capitolato d'appalto e per l'approvvigionamento quantitativo quotidiano delle derrate alimentari.
- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso (in grammi) dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

Di seguito si riporta anche il **calendario stagionale degli ortaggi e della frutta freschi**, al fine di facilitare la scelta per l'inserimento nei menù.

CALENDARIO STAGIONALE

Ortaggi freschi

GENNAIO: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata lattuga, porri, radicchio, spinaci, verza, zucca

FEBBRAIO: bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata indivia e lattuga, porri, radicchio, sedano, spinaci, verza, zucca

MARZO: bieta, carciofi, carote, cicoria, cipolle, finocchi, insalata, lattuga, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, verza

APRILE: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cipolla, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, insalata indivia e lattuga e scarola, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine

MAGGIO: asparagi, bietole, carciofi, carote, cipolla, cicoria catalogna, cavolfiore, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine

GIUGNO: asparagi, barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, zucchine

LUGLIO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine

AGOSTO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine

SETTEMBRE: bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine

OTTOBRE: barbabietole, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

NOVEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, fagiolini, funghi, insalata belga, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

DICEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalata indivia, lattuga e scarola, radicchio, sedano, spinaci, zucca

Frutta fresca

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi

MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi APRILE: banane, mele, fragole, pere, pompelmi

MAGGIO: banane, ciliegie, fragole, nespole, pere, pompelmi

GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, mele, nespole, pere, susine

LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine

AGOSTO: albicocche, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, prugne, pesche, susine

SETTEMBRE: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva OTTOBRE: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva

NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

METODI DI COTTURA E ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono conservate, preparate e cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e 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 possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido da utilizzare (es. con la pentola a pressione);
- cottura a vapore: consente una minore perdita di Sali minerali e 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; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate;
- cottura brasata o stufata: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale fresco, quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I tempi di esposizione al calore dovranno essere tali da garantire una cottura completa, specialmente per i prodotti di origine animale in modo da assicurare un risanamento efficace dell'alimento.

Per la preparazione dei pasti la ditta appaltatrice dovrà utilizzare le seguenti modalità:

- cuocere le verdure al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata ed a temperatura ambiente;
- somministrare la razione di carne e pesce possibilmente in un'unica porzione (ad esempio una scaloppina, una coscia di pollo, una sogliola, ecc. ...);
- evitare la precottura e la eccessiva cottura (minestre, minestrone, verdura, pasta);
- si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;
- per evitare che la pasta si impacchi durante il trasporto ed in attesa del consumo è necessario aggiungere una piccola quantità di olio nell'acqua di cottura, mentre si deve evitare di aggiungere olio alla pasta già cotta; i sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla.

Capitolo 9. RICETTARIO MENÙ BASE E METODI DI PREPARAZIONE

(Cozzari, Giannoni, Ravalli)

Le grammature delle ricette riportate nel procedimento, sono un esempio per poter considerare la quantità degli altri ingredienti.

Calcolare il quantitativo necessario in base alle fasce di età.

Pasta, riso, pane possono essere sostituiti con prodotti integrali, considerando non solo l'aspetto nutrizionale, ma anche la notevole tenuta della cottura anche per preparazioni trasportate.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.1 Cereali con legumi/ Cereali con legumi e verdure				
Riso brillato/ Pasta/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
legumi freschi o surgelati	20 g	30 g	40 g	50 g
Legumi secchi	10 g	15 g	20 g	30 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	4 g	4 g	5 g	5 g
Verdure di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Allergeni: glutine, sedano.				
Sformato di cereali (orzo, farro, riso) con legumi passati PROPORZIONI: Cereali 50 g, porro gr 10, Brodo vegetale 2 dl. Per il brodo: acqua fredda litri 2, sedano g 100, carote g 100, cipolla g 50, porro g 100, sale. PROCEDIMENTO: Preparare il brodo partendo da acqua fredda, far bollire 1 ora, sminuzzare le verdure. Tritare il porro e stufare in poca acqua. Unire i piselli e il cereale ammollato per 20 minuti circa. Aggiungere il brodo , portare a cottura, mantecare con olio evo a crudo. Disporre su stampi oleati. Passare in forno per circa 30 minuti a 180°. Distribuire Servire con una purea di legumi. Allergeni: glutine, sedano.				

Legumi passati				
Piselli secchi, lenticchie rosse, ceci o cicerchie	10/15 g	15/20 g	20/25 g	25/30 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.2 Riso/Pasta/Tagliatelle al pomodoro – Riso/Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive				
Pasta di semola/Riso/Tagliatelle secche all'uovo	40/50g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro – pomodori freschi	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano , carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Origano, basilico)	10 g	10 g	15 g	15 g
Olive	8 g	10 g	15 g	20 g
Allergeni: glutine, uova, sedano				
Salsa marinara pomodori maturi 1 kg o passata di pomodoro 750 g, aglio 5 g, olio EVO 10 g, sale, origano essiccato, prezzemolo tritato 10 g Procedimento: Scaldare appena l'olio e aglio, aggiungere i pomodori lavati e tagliati a pezzetti o la passata, lasciar cuocere sino a che non si saranno ridotti in salsa. Aggiustate di sale e aggiungete prezzemolo e origano. Facoltativo basilico e olive. Salsa di pomodoro fresco Pomodori maturi 1 kg, sedano 50 g, carote 50 g, cipolla 50 g, olio evo 20 g, basilico 5 foglie, sale q.b. Procedimento: Preparare i pomodori privati dei semi, unire sedano, carote e cipolla a pezzi grossolani. Cuocere, salare. Ridurre in purea con un mixer. Aggiungere il basilico e l'olio EVO a crudo. Salsa di Pomodoro Sedano, carote, cipolla, olio EVO passata di pomodoro o polpa Tritare sedano, carote e cipolla. Unire il pomodoro, salare e cuocere.				
Allergeni: sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.3 Crema di verdure e orzo/riso/pastina/ dadini di pane integrale tostato				
Menù Autunno- inverno				
Orzo , riso, pastina , pane tostato	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano , cipolla,	70/80 g	110 g	130 g	170 g
parmigiano	3 g	3 g	4 g	4 g

Carote, patate, bieta, sedano , cipolla, zucchina Menù Primavera estate	30 g	30 g	40 g	50 g
Allergeni: glutine, latte, sedano.				
PROPORZIONI: patate kg 1, carote kg 1, bieta kg 2, cipolla g 200, erba cipollina g 50, olio EVO g 50, sale, orzo kg 1, sale q b. PROCEDIMENTO: Mondare e tagliare grossolanamente tutte le verdure. Unire e coprire con acqua, portare a ebollizione. A cottura completa, ridurre in purea. aggiustare di sale e aggiungere l'orzo ammollato. Portare a cottura, servire con un filo d'olio EVO a crudo. Se la quantità è elevata, per comodità si può unire l'orzo alla crema già bollito, preferibilmente in brodo vegetale.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.4 Gnocchi al ragù				
Gnocchi di patate freschi	100 g	120 g	160 g	180 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Macinato di vitellone	10 g	10 g	10 g	15 g
Sedano , carota e cipolla	7 g	10 g	15 g	20 g
Gnocchi di patate freschi Patate rosse 1 kg, farina "0" 200 g, farina grano duro 50 g, sale e noce moscata Procedimento: Bollire le patate. Pelarle e schiacciarle, aggiungere sale, farina, noce moscata. Formare gli gnocchi. Ragù di carne PROPORZIONI: Macinato di vitellone Kg 1, olio EVO g 20, sedano 100 g, cipolla g 100, carote g 150, alloro, sale, pepe. Preparare un fondo di olio, sedano, carote, cipolla tritati finemente e poca acqua, aggiungere la carne tritata. Rosolare lentamente, salare e pepare, unire pomodoro, l'alloro e cuocere. Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone				
Riso brillato/ Pasta di Semola/Orzo	40 g	50 g	70 g	80 g

Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
salvia/buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Base per risotti: Tostare il riso a secco, unire cipolla stufata con poco olio e acqua, portare a cottura con il brodo bollente, mantecare con parmigiano e olio EVO a crudo. Lasciarlo molto all'onda.				
Allergeni: glutine, latte				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.6 Pasta con verdure – Pasta/riso con piselli/legumi – Pasta con ragù di verdure – Pasta fredda con verdure/ risotto con verdure				
Pasta di semola/riso	40/50g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione (cipolla, zucchine, carote, sedano , porro, champignons, patate, piselli, ...)	30 g	30 g	40 g	50 g
Legumi freschi o surgelati	20 g	30 g	40 g	50 g
Legumi secchi	10 g	15 g	20 g	30 g
(Brodo di verdura/pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(burro x risotto)	5g	5 g	6g	6 g
Preparare un fondo di cipolla tritata, sedano a cubetti, carote a cubetti, il porro a julienne, poca acqua, olio e cuocere per 10 minuti. Aggiungere le verdure e/o i legumi già lessati, salare e portare a cottura tenendo la casseruola coperta. Se necessario aggiungere poca acqua calda. Cuocere la pasta, scolare e condire.				
Allergeni: glutine, latte, uova, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.7 Minestra di legumi passati/Minestra di legumi passati e cereali				
Cereali (Orzo, Farro, Riso)	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi (per minestra di legumi e cereali)	20 g	20 g	30 g	40 g
Legumi secchi (per minestra di legumi passati)	40 g	40 g	60 g	80 g
Carote, patate, sedano , cipolla, porro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Preparazione: Brodo vegetale con carote, sedano , cipolla più cereale (Orzo, Farro, Riso) più purea di legume bollito. PROPORZIONI: Riso, orzo o farro kg 1 Legumi secchi (per minestra di legumi e cereali) kg 1 Legumi secchi (per minestra di legumi passati) kg 2				

Brodo vegetale

Per il brodo: acqua fredda litri 3, **sedano** g 200, carote g 200, cipolla g 50, porro g 100, alloro 1 foglia, sale.

Preparare il brodo partendo da acqua fredda, far bollire 1 ora, togliere l'alloro e sminuzzare le verdure. Il sapore del brodo caratterizzerà la preparazione.

Tritare il porro e farlo appassire con olio e acqua. Unire l'**orzo**, dopo averlo ammollato per 20 minuti circa. Aggiungere il **brodo**. Lasciare la preparazione più lenta che un risotto all'onda.

Unire i legumi ammollati, bolliti e ridotti in purea. Lasciare del **brodo** a parte da utilizzare in caso si addensino troppo la preparazione.

Allergeni: glutine, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.8 Cereali con verdure				
Riso brillato/ Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
broccoli, radicchio rosso, carote per MENU' AUTUNNO INVERNO zucchine o asparagi per MENU' PRIMAVERA ESTATE	20 g	30 g	40 g	50 g
Porro	4 g	5 g	7 g	9 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orzotto con verdure Proporzione: Riso, orzo o farro kg 1 (broccoli, radicchio rosso, carote) g 450, Porro g 100 Brodo vegetale 2 dl a persona Per il brodo: acqua fredda 2 l, sedano 100 g, carote 100 g, cipolla 50 g, porro 100 g, alloro 1 foglia, sale. Procedimento: Preparare il brodo partendo da acqua fredda, far bollire 1 ora, togliere l'alloro e sminuzzare le verdure. Il sapore del brodo caratterizzerà la preparazione. Tritare il porro e farlo appassire. Unire l' orzo , dopo averlo ammollato per 20 minuti circa. Aggiungere il brodo , le verdure tagliate, cotte in precedenza, insaporire con erbe aromatiche e portare a cottura. Lasciare la preparazione più lenta che un risotto all'onda. Lasciare del brodo a parte da utilizzare in caso si addensino troppo la preparazione.				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
--	------	---------	------------	-------

N.9 Pasta e patate				
Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Patate	30 g	40 g	50 g	60 g
Sedano , carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PROPORZIONI: pasta corta rigata 500 g, patate a pasta gialla 1.200 g, olio evo 50 g, scalogno, porro o cipolla 250 gr, timo, sale e rosmarino PROCEDIMENTO: Pulire e tritare finemente la cipolla (o scalogno o porro) e il rosmarino, farli appassire con olio e acqua, aggiungere le patate tagliate a cubetti e salare. Far cuocere per circa 20 min., nel frattempo bollire la pasta e aggiungerla al condimento quando le patate sono quasi cotte, insaporire con qualche fogliolina di timo.				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.10 Minestra in brodo (vegetale o di carne) - Tortellini in brodo				
Pasta di semola/Riso/Quadrucchi/Orzo/Farro	20 g	30 g	40 g	40 g
Tortellini freschi	50 g	70 g	90 g	100 g
Brodo vegetale/ di carne	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: glutine, uova, latte, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.11 Pasta al pesto				
Pasta di semola	40/50g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Pesto	10 g	15 g	20 g	25 g
PROPORZIONI: Pasta 800 g, aglio 2 spicchi, sale grosso q.b., olio EVO 100 g, basilico 120 g, pecorino grattugiato 100 g, pinoli 100 g, parmigiano 100 g PROCEDIMENTO: Preparare il pesto unendo e pestando gli ingredienti: aglio, basilico, pinoli, pecorino, parmigiano, qualche chicco di sale grosso e olio evo a filo, fino ad ottenere una salsa omogenea. Cuocere la pasta e condirla con il pesto, messo in una padella ampia, per amalgamarla e farla insaporire, aggiungere acqua di cottura della pasta				
Allergeni: glutine, latte, frutta a guscio.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.12 Crema di verdure				
Patata, carota, zucchina, cipolla, piselli freschi	100 g	120 g	140 g	180 g
Brodo di verdura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio da grattugia	10 g	10 g	15 g	15 g
Creme Le creme possono essere a base di elementi che contengono amido tipo patate, fagioli, lenticchie, ecc. e quindi non hanno bisogno di altre sostanze per raggiungere la densità necessaria. Le creme sono minestre che possono essere a base di purea di verdure che non contengono amido, in questo caso basta aggiungere elementi amidacei o addensanti: patate, o legumi o carote. PROPORZIONE: Patata kg 1, carota kg 1, zucchina kg 1, cipolla g 100, piselli freschi g 100, Brodo di verdura l 4 Formaggio da grattugia g 300 Allergeni: latte, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.13 Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi - Pasta olio e salvia con legumi – Pasta fredda pomodoro e legumi				
Pasta di semola/Riso	40-50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
(Passata di pomodoro, pomodori freschi)	20 g	30 g	50 g	50 g
Legumi secchi	10 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30 g	40 g	60 g	80 g
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta olio e salvia con crema di fagioli cannellini e spinaci o altra purea di verdura colorata (zucca gialla) VARIANTE: Pasta olio e salvia con Crema di fagioli cannellini e spinaci o altra purea di verdura colorata (zucca gialla) PROPORZIONE: pasta kg 1, legumi g 450, purea di verdura g 300, olio Evo g 60 Per il condimento: Ammollare i fagioli per circa 10 ore. Cuocere in acqua fredda, a fine cottura salare e scolare, lasciando un poco di acqua di cottura. Insaporire in padella con un filo d'olio evo e rosmarino. Ridurre in purea e unire purea di spinaci o zucca gialla, cotti a vapore.				

Allergeni: glutine.

Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi

PROPORZIONE:

Pasta o riso 700 g, fagioli borlotti o altro legume secco 300 g, **sedano** 50 g, carota 50 g, cipolla 50 g, pomodori maturi 500 g o passata di pomodoro, Olio evo 20 g, sale, alloro, peperoncino.

Procedimento: Ammollare i legumi. Lessare in acqua, con l'aggiunta di una foglia di alloro, salare a fine cottura. A parte unire un trito di **sedano**, carote e cipolla, pomodoro, sale e portate a cottura. Aggiungere i fagioli colati e lasciare insaporire. Unire la pasta cotta e i fagioli, aggiungere olio Evo a crudo.

Allergeni: glutine, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.14 Riso/Pasta con legumi				
Riso brillato/ Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30 g	40 g	60 g	80 g
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Si può preparare anche **polenta o pasta o riso con ragù di fagioli**

PROPORZIONI:

Farina di mais/**pasta**/riso 250 g, fagioli borlotti secchi 100 g, **sedano** 50 g, carota 50 g, cipolla 50 g, pomodori maturi 500 g o passata di pomodoro, **pecorino grattugiato** 50 g, olio evo 20 g, sale, alloro.

Procedimento: Ammollare i fagioli per 12 ore. Lessare in acqua, con l'aggiunta di una foglia di alloro, salare a fine cottura. A parte appassire un trito di **sedano**, carote e cipolla in un filo d'olio, versare il pomodoro e portate a cottura. Aggiungere i fagioli scolati e lasciare insaporire. Iniziate a cuocere la polenta. Quando la polenta sarà pronta versare i fagioli e mescolare bene, aggiungere **pecorino grattugiato** e servire.

Allergeni: glutine, latte, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.15 Pasta ai formaggi				
Pasta di semola	40/5g	50 g	70 g	80 g
Groviera, fontina, caciotta, parmigiano	20 g	30 g	40 g	50 g

Pasta ai formaggi

PROPORZIONI:

Pennette rigate 700 g, **fontina** 150 g, **parmigiano** 200 g, **caciotta** 250 g, **groviera** 180 g, **latte** 200 g, sale q.b.

Procedimento: Preparare i **formaggi** tritati o grattugiati e ammollare con il **latte** freddo almeno un'ora. Fondere il tutto a bagnomaria per farli sciogliere, per ultimo unire il **parmigiano** grattugiato. Cuocere la pasta e amalgamare con la crema di **formaggi**, aggiungendo un po' di acqua di cottura se necessario.

Allergeni: glutine, latte.

	Nido	Materna	Elementar i	Medie
N.16 Minestra con legumi - Crema di legumi con pastina				
Quadrucci/Pastina	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Carota, patata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: glutine, uova.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.17 Minestrone/Crema/Passato di verdure e cereali				
Orzo/Riso/Farro/Pasta	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano , cipolla, zucchina, broccoli, cavolfiori	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Erbe aromatiche: maggiorana, basilico, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: glutine, sedano.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.18 Riso con porri e verdure				
Riso/riso integrale	20/30 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Porri	10 g	10 g	10 g	30 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: sedano				
Riso con porri e verdure (Risotto) Base per risotti: Tostare il riso a secco, unire cipolla stufata con poco olio e acqua, portare a cottura con il brodo bollente, mantecare con parmigiano e olio Evo a crudo. Lasciarlo molto all'onda.				
Allergeni: latte (se burro), sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.19 Insalata di farro				
Farro	30 g	30 g	40 g	40 g
Pomodori pachino, olive nere	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	10 g	10 g	15 g	20 g
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di farro PROPORZIONE: Farro kg1, pomodori pachini g 400, olive nere g 200, olio EVO g 100, mozzarella g 250 PROCEDIMENTO: Procedimento: Ammollare il farro almeno 15 minuti bollire, salare a fine cottura scolare ma non troppo, raffreddare. Condire con vari elementi indicati in ricetta.				
Allergeni: glutine, latte.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.20 Cereali al pomodoro				
Riso/ Farro/Orzo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro/pomodoro fresco	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano , carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orzotto al pomodoro - PROPORZIONI Brodo vegetale 2 dl a persona, Per il brodo: acqua fredda 2 l, sedano 100 g, carote 100 g, cipolla 50 g, porro 100 g (per insaporire), alloro 1 foglia, sale. Procedimento: Preparare il brodo partendo da acqua fredda, far bollire 1 ora, togliere l'alloro e sminuzzare le verdure. Il sapore del brodo caratterizzerà la preparazione. Tritare il porro. Appassire il porro. Unire il cereale ammollato per 20 minuti circa. Aggiungere il brodo, aggiungere la salsa di pomodoro erbe aromatiche, portare a cottura. Lasciare la preparazione più lenta che un risotto all'onda. Lasciare del brodo a parte da utilizzare in caso si addensi troppo la preparazione. Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.21 Insalata di legumi e cereali - Insalata di legumi e cereali e verdure				
Orzo/Farro/Pasta/ cous cous/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Fagioli, lenticchie, ceci secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Verdure fresche	30 g	50 g	70 g	80 g
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di legumi e cereali e verdure Procedimento: Bollire i legumi, precedentemente ammollati, salare a fine cottura. Scolare ma non troppo, raffreddare. Bollire i cereali e condire con vari elementi, in base alla stagione. Primavera – estate: Pomodori, sedano, carote, mela rossa con buccia, prezzemolo, olive verdi snocciolate, basilico o origano.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Allergeni: glutine, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.22 Pasta e ricotta – ricotta e piselli - ricotta e pomodoro				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Ricotta	15 g	20 g	25 g	35 g
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli	20 g	25 g	30 g	35 g
Allergeni: glutine, latte				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.23 Pasta al ragù di carne/di pesce/tonno				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro - pomodoro fresco	20 g	30 g	50 g	50 g
Macinato di vitellone/ Pesce /tonno (no nido)	10 g	10 g	10 g	15 g
Carota, Cipolla, Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Ragù di carne

PROPORZIONI:

Macinato di vitellone Kg 1, olio evo g 20, **sedano** 100 g, cipolla 100 g, carote 150 g, alloro, sale, pepe.

Procedimento: Preparare un fondo di olio, **sedano**, carote, cipolla tritati finemente e poca acqua, aggiungere la carne tritata. Rosolare lentamente, salare e pepare, unire pomodoro, l'alloro e cuocere.

Ragù di pesce/tonno

PROPORZIONI:

Tonno o sgombero Kg 1, olio EVO g 20, aglio g 5, prezzemolo g 30, olive verdi g 200, sale, passata di pomodoro l 2.

Procedimento: Preparare un fondo di olio, aglio, poca acqua, aggiungere la polpa di **pesce**. Stufare

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

lentamente, salare, unire il pomodoro e cuocere, unire prezzemolo e olive verdi.

Allergeni: glutine, sedano, pesce.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.24 Polenta al pomodoro - Polenta o semolino in bianco ai formaggi				
Semola di mais/ Semola di grano	30/40 g	40 g	60 g	80 g
Passata di pomodoro/ Formaggi misti (caciotta, scamorza, parmigiano, Emmenthal)	20 g 15 g	30 g 20 g	50 g 30 g	50 g 40 g
Sedano , carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante: Polenta gratinata con ragù di fagioli

PROPORZIONE:

Farina di mais g 250, fagioli borlotti secchi g 100, **sedano** g 50, carota g 50, cipolla g 50, pomodori maturi g 500 o passata di pomodoro, **parmigiano grattugiato** g 50, olio extra vergine d'oliva g 20, sale, alloro

PROCEDIMENTO: Ammollare i fagioli per 12 ore. Lessare in acqua, con l'aggiunta di una foglia di alloro, salare a fine cottura.

A parte appassire un trito di **sedano**, carote e cipolla in un filo d'olio, versare il pomodoro e portate a cottura.

Aggiungere i fagioli scolati e lasciare insaporire.

Iniziate a cuocere la polenta. Quando la polenta sarà pronta versare i fagioli e mescolare bene, aggiungere **parmigiano grattugiato** e servire.

Allergeni: glutine, latte, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.25 Gnocchi al pomodoro/Gnocchi di				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

semolino				
Gnocchi di patate freschi/Gnocchi di semolino	100 g	120 g	160 g	180 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano , Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5 g	5 g	8 g	10 g
Gnocchi di semolino PROPORZIONI: latte 1l, semolino 250 g, burro 50 g, tuorli 20 g, sale, noce moscata, pepe, parmigiano 100 g. Procedimento: Versare il latte in una casseruola e portare ad ebollizione, aggiungere il semolino a pioggia girare continuamente con energia, aggiungere sale, burro e noce moscata e continuare a girare energicamente, a fine cottura aggiungere il parmigiano e i tuorli . Stendere l'impasto (1cm) e ricavare dei dischi con un coppapasta. disporre i dischetti in una pirofila imburrata cospargere ogni strato con burro e parmigiano . Cuocere fino a dorare.				
Allergeni: glutine, latte, uova.				
VARIANTE: Gnocchi di patate freschi PROPORZIONE: Patate rosse kg 1, farina "0" g 200, farina grano duro g 50, sale e noce moscata. Procedimento: Bollire le patate, pelarle e schiacciarle, aggiungere sale, farina , noce moscata. Formare gli gnocchi . Salsa di Pomodoro Sedano , carote, cipolla, olio EVO, passata di pomodoro o polpa. Procedimento: Tritare sedano carote cipolla, far appassire con olio e acqua. Unire il pomodoro, salare, cuocere.				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.26 Crema di verdure e legumi con crostini di pane tostati				
Verdura di stagione mista	80 g	110 g	130 g	170 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Pane comune	60 g	80 g	100 g	110 g
Legumi secchi	10 g	15 g	20 g	25/30 g
PROPORZIONE: carote kg 1, patate kg 1, bieta kg 2, cipolla g 100, erba cipollina g 50, Olio evo g 200, sale PROCEDIMENTO: Ammollare e bollire i legumi, salare a fine cottura e ridurre in purea. Unire tutte le verdure coprire con acqua e bollire Ridurre in purea che dovrà risultare densa. Unire le due puree, sistemare di sale, condire con olio EVO a crudo Nota: crostini di pane tostato serviti a parte				
Autunno/inverno: zucca gialla, carote, porro, sedano, bieta Primavera: zucchine, sedano, carote, porro, spinaci				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.27 Minestra con patate e piselli con pasta corta				
Pasta di semola/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Piselli	40 g	50 g	60g	60 g
Patate	50 g	60 g	80 g	80 g
Porro o cipolla	3g	4 g	5 g	5 g
Allergeni: glutine.				
PROPORZIONI: pasta kg 1, patate kg 1,5 o piselli kg 1,5, olio EVO g 100, porro g 125. PROCEDIMENTO: Stufare il porro o cipolla in acqua e olio, unire patate a cubetti / piselli, salare, portare a cottura con acqua o meglio brodo vegetale, ridurre in purea. Unire pasta corta bollita, servire con olio a crudo Allergeni: glutine, sedano				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.28 Minestrone/Passato di verdure, legumi e cereali				
Pasta di semola/Riso/orzo/farro	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano , cipolla, zucchini	50 g	80 g	100 g	120 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
PROPORZIONE: Carote 50 g, sedano 50 g, cipolla 20 g, passata di pomodoro 10 g, patate 50 g, lenticchie 100 g, orzo 300 g, fagioli cannellini 100 g, olio evo 10 g, sale. PROCEDIMENTO: Minestrone Preparare tutte le verdure a cubetti, coprire con acqua e portare ad ebollizione, a cottura ultimata delle verdure Insaporire con sale, olio EVO a crudo Passato di verdure Preparazione del Minestrone ma ridotto in purea Con legumi e cereali Preparazione del Minestrone, a cottura ultimata delle verdure unire i legumi ammollati e bolliti Insaporire con sale, olio EVO a crudo				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.45 Pasta aglio, olio e pane grattugiato				
Pasta di semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Pane grattugiato	3 g	4 g	6 g	7 g
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta aglio olio PROPORZIONE: Pasta kg 1, olio EVO g 80, aglio in spicchi g 15, prezzemolo q.b. PROCEDIMENTO: Far insaporire l'aglio nell'olio caldo (si può aggiungere il pane grattugiato e farlo tostare da servire a parte). Cuocere al dente la pasta. Scolare e condire. Cospargere con prezzemolo tritato.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Servire acqua di cottura a parte.

Allergeni: glutine.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.29 Gnocchi olio e salvia - Ravioli con olio e salvia				
Gnocchi di patate freschi / ravioli di ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
Ravioli ricotta e spinaci PROPORZIONE: Per la pasta - Farina tipo 1 g 900, uova 10, semola g 100 per spolverizzare Per il ripieno - spinaci g 300 , ricotta vaccina g 600 , parmigiano g 100, noce moscata e sale PROCEDIMENTO Preparare la sfoglia fresca all'uovo . Mentre la pasta riposa, preparare il ripieno: appassire gli spinaci in una padella fino a completa cottura. Scolare per eliminare il liquido in eccesso e unire alla ricotta e al parmigiano . Aromatizzare con della noce moscata e salare. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Fare i ravioli .				
Allergeni: glutine, latte, uova.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.34 Crema/Vellutata di legumi con verdure				
Borlotti/Ceci secchi/Lenticchie	30 g	50 g	60 g	70 g
Spinaci	20 g	25 g	30 g	35 g
Rosmarino	q.b.	q. b.	q. b.	q.b.
Pane integrale grattugiato	8 g	10 g	15 g	20 g
Si può sostituire con: Ceci in purea colorati con verdure su stampino PROPORZIONI 400 g di ceci, pepe bianco, olio extravergine di oliva g 20, pangrattato integrale , rosmarino, sale, Spinaci g 200, passati in padella o meglio cotti a vapore, strizzati e frullati PROCEDIMENTO				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Ammollare i ceci per circa 10 ore. Cuocere in acqua fredda, a fine cottura salare e scolare lasciando un poco di acqua di cottura.

Ripassare i ceci in padella con un filo d'olio EVO e rosmarino. Passare il tutto al cutter o con minipimer, eventualmente aggiungere acqua di cottura dei ceci per ottenere una purea densa.

Ad un terzo del composto unire una purea di spinaci. Disporre su stampini monoporzione oliati e panati alternando i colori.

In sostituzione degli stampini stendere la purea su teglia con carta da forno

Passare in forno per circa 30 minuti a 180°C. Distribuire.

Allergeni: glutine.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.53 Insalata di riso - orzo				
Riso brillato o integrale – orzo		30 g	40 g	40 g
Pomodori pachino, olive		20 g	30 g	40 g
Prosciutto cotto/mozzarella/tonno		20 g	30 g	40 g
VEDI n° 19 Insalata di FARRO				
Allergeni: glutine, latte, pesce.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.56 Gnocchi al pomodoro e ceci - Gnocchi al pomodoro con verdure				
Gnocchi di patate	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ceci secchi	15 g	20 gr	25 g	30 g
Verdure fresche di stagione	30 g	40 gr	40-50 g	50 g
Gnocchi di patate freschi - vedi n° 57				
Per condimento pomodoro e ceci - vedi n° 14 (sostituire i fagioli con i ceci)				
Allergeni: glutine				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.57 Gnocchi/Ravioli al pomodoro				
Gnocchi di patate/ Ravioli ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi di patate freschi PROPORZIONI: Patate rosse kg 1, farina tipo 1 g 200, farina grano duro g 50, sale e noce moscata. PROCEDIMENTO: Bollire le patate pelarle e schiacciarle aggiungere sale, farina, noce moscata. Formare gli gnocchi Si possono: -bollire subito e raffreddare -abbattere e congelare Salsa di Pomodoro PROPORZIONI: Sedano, carote, cipolla, olio EVO, passata di pomodoro o polpa PROCEDIMENTO: Tritare sedano, carote e cipolla. Far appassire con olio e acqua. Unire il pomodoro, salare, cuocere.				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.58 Risotto/Pasta con zafferano - Risotto/Pasta con salvia				
Riso brillato o integrale/Pasta di Semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Zafferano/Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: glutine				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.59 Tortellini al pomodoro				
Tortellini	-	65g	80 g	90g
Verdure fresche di stagione	-	30 g	40 g	50 g
Sedano , Carota, Cipolla	-	q.b.	q.b.	q.b.
Passata di pomodoro	-	30 g	50 g	50 g
Allergeni: glutine, latte, uova, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.60 Pasta al pomodoro e olive verdi				
Pasta di semola	40/50 g	50/ 60g	70/80 g	80/90g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano , carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi	10 g	10 g	15 g	15 g
Salsa di Pomodoro PROPORZIONI: Sedano g 100, carote g 150, cipolla g 80. olio EVO g 30, passata di pomodoro o polpa kg 1, sale, (olive verdi g 300) PROCEDIMENTO: Tritare sedano , carote e cipolla, far appassire con olio e acqua. Unire il pomodoro, salare, cuocere. Si possono aggiungere le olive verdi				
Allergeni: glutine, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.30 Frittata – Frittata ai formaggi				
Uova	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Scamorza		10 g	15 g	20 g
Parmigiano	5 g	5 g	8 g	10 g
Proporzione: Uova 10, latte 100 g, formaggi 180 g. PROCEDIMENTO: Amalgamare il tutto e cuocere in forno su placca rivestita di carta forno. Il composto dovrà avere uno spessore di almeno tre cm.				
Allergeni: latte, uova.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.31 Pesce al forno – Pesce gratinato /con patate/ limone				
Pesce fresco o surgelato	60 g	70 g	100 g	120 g
Aglio, prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	50 g	100 g	150 g	150 g
(Pane grattugiato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di pesce con pane aromatico al forno Pane grattugiato, succo di limone, prezzemolo, aglio, maggiorana, olio EVO, sale.				
Allergeni: glutine, pesce.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.32 Spezzatino/bocconcini di tacchino/pollo/vitellone – Rollè di tacchino (con crema di carote) – Insalata di pollo e verdure				
Tacchino/Pollo/Vitellone	40 g	50 g	60 g	80 g
(Olive nere/verdi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

(Carote, verdure e ortaggi di stagione)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio, limone, salvia, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Nota - Per insalata di pollo con verdure: verdure di stagione	80 g	100 g	120 g	150 g
Spezzatino di tacchino o pollo PROPORZIONE: Petto di tacchino o pollo kg 1, cipolle g 100, carote g 300, sedano g 100, brodo, olio evo g 80, rosmarino, timo, sale, olive nere/verdi g 200 PROCEDIMENTO: Pulire e tritare finemente la cipolla, la carota e il sedano, farli appassire con olio e acqua, aggiungere il petto di tacchino (pollo) tagliato a tocchetti, il rosmarino, il timo e sale. Far rosolare la carne sempre mescolando spesso. Versare il brodo e portare a cottura a fuoco moderato. Aggiungere all'inizio o a metà cottura le olive nere. Per insalata di pollo con verdure: verdure crude di stagione Nota: Carote, cavolfiore o broccoli o carote lesse per il menù Autunno-inverno Melanzane, zucchine grigliate per il menù Primavera- estate Rollè di pollo o tacchino con crema di Carote PROPORZIONE: Rollè di pollo o tacchino, carote, cipolla, sedano, salvia, rosmarino, aglio, olio extra vergine d'oliva, noce moscata, brodo, sale PROCEDIMENTO: Pulire e tritare finemente la cipolla, la carota e il sedano, farli appassire con olio e acqua, aggiungere il rollè legato con il rosmarino e la salvia e farlo rosolare bene su tutti i lati. Salare e aggiungere un po' di noce moscata. Portare a cottura, utilizzando il brodo. Con un frullatore ad immersione, frullare le carote, cipolla e sedano, fino ad ottenere una crema omogenea. Affettare i rollè per servirli con la crema di carote e un filo di olio crudo. Allergeni: sedano				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.33 Polpette di ricotta e spinaci - Sformato di ricotta e spinaci				
Ricotta di vacca	20 g	30 g	40 g	50 g
Spinaci	50 g	60 g	70 g	85 g
Uova	6 g	7 g	8 g	10 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Parmigiano	5 g	10 g	10 g	15 g
Pane grattugiato		6 g	8 g	10 g
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di ricotta e spinaci PROPORZIONI: Spinaci 250 g, ricotta vaccina 250 g, parmigiano 50 g, pangrattato 40 g, olio evo 20 g, aglio 1 spicchio, sale q.b., noce moscata q.b. PER IMPANARE: uova 1, pangrattato q.b. sale q.b. PROCEDIMENTO: Mettere a scaldare l'olio insieme ad uno spicchio d'aglio intero e unire gli spinaci precedentemente lavati, cuocerli a fiamma viva per 5-6 minuti, mescolando spesso, fino a farli appassire completamente. Eliminare l'aglio, mettere a scolare gli spinaci in un colino, schiacciandoli leggermente con una spatola, così da perdere l'acqua in eccesso e lasciarli raffreddare; una volta freddi sminuzzarli grossolanamente al coltello. Versare la ricotta in una ciotola rimestandola con il cucchiaino, unire gli spinaci, il formaggio grattugiato, la noce moscata e il sale. Per dare maggior consistenza alle polpette, aggiungere il pangrattato. Modellare l'impasto a polpetta, passarle nell'uovo sbattuto e poi sul pane grattugiato. Sistemare su una leccarda rivestita con carta forno le polpette pronte e cuocerle in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti.				
Allergeni: glutine, latte, uova.				
Sformato di spinaci e ricotta Con lo stesso impasto delle polpette di spinaci e ricotta si può fare lo sformato: oliare una teglia da forno, spolverizzare con pangrattato, mettere l'impasto con una altezza di 4 centimetri, livellare in superficie e spolverizzare con parmigiano e pangrattato, cuocere in forno a 200°C per circa mezz'ora.				
Allergeni: glutine, latte.				
Mattonella di finocchi o zucchine, verdura cotta e mozzarella, da gratinare Preparare: i finocchi affettati e cotti a vapore, la verdura cotta strizzata e insaporita con un filo d'olio Evo, poco sale, semi di sesamo, tagliare la mozzarella. Nelle placche da forno, assemblare il tutto: primo strato di finocchi, poi parte della mozzarella, poi la verdura e la restante mozzarella. Gratinare. Porzionare e distribuire. Allergeni: latte, sesamo. Mattonella di zucchine, pomodoro, verdura cotta e formaggio morbido, da gratinare Preparare: zucchine affettate sottili, il pomodoro a fette, la verdura cotta strizzata e insaporita con un filo d'olio Evo, poco sale, la maggiorana.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Nelle placche da forno, assemblare il tutto: primo strato di zucchine, salare appena, poi parte del **formaggio morbido** poi il pomodoro, origano, la verdura e il restante **formaggio morbido**. Gratinare. Porzionare e distribuire.

Allergeni: latte.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.35 BRASATO DI MAIALE O VITELLONE (Cottura in pentola/brasiera)				
Vitellone/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Sedano , carota, cipolla	15 g	20 g	30 g	40 g
Rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: sedano.				
Fondo di carota, cipolla, salvia, rosmarino, olio, far rapprendere la carne, salare, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale fino a coprire per $\frac{3}{4}$ la carne e mantenendola coperta. Al termine frullare la salsa che accompagnerà la carne affettata.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.36 Seppie gratinate				
Seppie	60 g	70 g	100 g	120 g
Pangrattato	8 g	10 g	12 g	16 g
prezzemolo				
Allergeni: glutine, molluschi				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.37 Fettina di vitellone ai ferri – Dadini di bollito- Straccetti di vitellone/ pollo/tacchino agli aromi - Bocconcini di manzo/pollo/maiale/ Carne al pomodoro				
Fettina di vitellone/Petto di pollo/Maiale/Tacchino	40 g	50 g	60 g	80 g
(Erbe aromatiche, limone, aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vedi n°50 per carne ai ferri Vedi N° 35 per i bocconcini Straccetti di vitellone: scaloppe sottili di vitellone tagliate in straccetti. Saltate in padella con olio, salare a fine cottura. Unire poco brodo di verdura. da servire inviando a parte e aggiunto al momento della distribuzione rucola e pomodorini o altro Bocconcini: Tagliare la carne in bocconcini dello spessore di 2 cm, preparare un fondo di carota, cipolla, (100 g ogni kg di carne) salvia, rosmarino, olio EVO, far rapprendere la carne, salare, portare a cottura aggiungendo brodo vegetale fino a coprire per $\frac{3}{4}$ la carne e mantenere coperta. Al termine frullare la salsa che accompagnerà la carne. Allergeni: sedano, solfiti				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.38 Frittata/Omelette con verdure – Frittata/Omelette con piselli				
Uova	$\frac{1}{2}$ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Verdure fresche di stagione/Piselli	20/30 g	40 g	40 g	50 g
Latte Allergeni: latte, uova.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Muffin di uova e verdure (in sostituzione della frittata) PROPORZIONI Cipolla g 100, funghi champignon g 250, pomodorini secchi g 100, spinacino o bietole g 200, uova 10, latte g 100, pangrattato, olio extra vergine di oliva g 30. Procedimento Saltare la cipolla tritata, i funghi a lamelle, l'insalata spinacino (o qualche foglia di bietola) con olio extravergine di oliva per 8 minuti. Aggiustare di sale e aggiungere i pomodorini secchi tagliati a coltello. Tagliare a fettine dei pomodorini e condirli con sale e olio. Oliare bene gli stampini, passarli nel pangrattato. Inserire due cucchiaini di verdure saltate. Sbattere le uova, aggiungere il latte (qualsiasi, circa 8 cucchiaini) e versare il composto, coprendo non sopra i $\frac{2}{3}$ dell'altezza dello stampo (l'uovo tende a fuoriuscire durante la cottura). Distribuire qualche pomodorino in superficie. Infornare a 180°C per 25 minuti. Lasciare intiepidire.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Allergeni: glutine, latte, uova.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.39 Polpette di vitellone al pomodoro – agli aromi- con verdure - Polpettone di vitellone				
Macinato di vitellone	30 g	40 g	50 g	70 g
Uova	4 g	6 g	8 g	10 g
Pangrattato	3 g	4 g	6 g	8 g
Parmigiano	3 g	5 g	10 g	10 g
Spinaci	10g	15g	20	30g
(Pomodori pelati/Verdure di stagione)	15 g	20 g	30 g	40 g
Prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Polpettone di vitellone

PROPORZIONI

macinato di vitello kg 1, **uova 3**, **parmigiano g 200**, noce moscata, prezzemolo, aglio, sale, pepe, **pane grattugiato** g 120, spinaci g 400

PROCEDIMENTO:

Preparare la farcia di carne cruda: macinato di vitello, **uova**, **parmigiano**, noce moscata, prezzemolo, aglio, sale, pepe ed il **pane**, amalgamare bene il tutto.

Ad un terzo dell'impasto aggiungere spinaci cotti a vapore o bolliti, strizzati bene e tritati.

Formare il polpettone, arrotolare il tutto con l'aiuto di carta forno e sigillare bene le due estremità chiudendo a caramella. Cuocere in forno a 180°C. Lasciar freddare per qualche minuto il rotolo prima di affettarlo.

Con la stessa farcia possiamo ottenere Hamburger o polpette che possiamo ripassare nella salsa al pomodoro.

Allergeni: glutine, latte, uova.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.40 Pesce al pomodoro				
Pesce fresco o surgelato (merluzzo)	60 g	70 g	100 g	120 g
Pomodori pelati	15 g	20 g	30 g	40 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Olive nere, cipolla, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Procedimento: Tritare e appassire in poco olio e acqua la cipolla, Unire i pelati insaporire con sale, origano e lasciar restringere. Disporre i filetti di pesce su placca con carta forno, coprire con il pomodoro, unire le olive. Passare in forno a 180° per 20 minuti circa con il 15 % di vapore se possibile o coprire con altra placca.				
Allergeni: pesce.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.41 Legumi all'olio – pomodoro – insalata di legumi – Piselli in padella				
Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	40 g	50 g	60 g	70 g
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pomodoro)	20 g	30 g	50 g	50 g
Piselli surgelati	150 g	160 g	170 g	180 g
Legumi all'olio: Legumi ammollati, bolliti, conditi con olio EVO e erbe aromatiche Legumi al pomodoro: Ripassati con olio, aglio, salvia o rosmarino, tritati, passata di pomodoro Insalata di legumi: Legumi ammollati, bolliti, salati, raffreddati, conditi con olio EVO e erbe aromatiche, olive e altri ingredienti Piselli in padella: Piselli secchi come i legumi Piselli freschi o surgelati stufati con olio Evo, cipolla, carote, aglio, maggiorana.				
Allergeni: -				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.42 CARNE AL FORNO				
Carne magra di maiale/di vitellone/di tacchino	40 g	50 g	60 g	80 g
Sedano , carota, cipolla	10 g	20 g	30 g	40 g
Rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Preparare un fondo di carota, cipolla, salvia, rosmarino, olio, far rapprendere la carne, salare, portare a cottura.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Al termine frullare la salsa che accompagnerà la carne affettata.

Allergeni: - Sedano

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.43 Polpette di pesce - Crocchette di pesce – Polpette di pesce con verdure				
Pesce fresco o surgelato	30 g	40 g	50 g	70 g
Tuorlo d'uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo, aglio, capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione/ pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce Proporzione: pesce kg 1, pane grattugiato 100 g, olio EVO 100 g, prezzemolo, aglio, succo di limone, erba cipollina, sale q. b. Varianti: Fish burger, pane integrale grattugiato, erbe aromatiche) Filetti di pesce sminuzzati, insaporiti con capperi, sale, prezzemolo. Dare la forma e panare con pane grattugiato. Cuocere in forno.				
Allergeni: glutine, pesce.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.44 Crocchette di pollo al forno - Pollo panato al forno – Scaloppa di arista panata				
Bocconcini di pollo/Arista di maiale	40g	50 g	60 g	80 g
Uova	6 g	7 g	8 g	10 g
Pangrattato	4 g	5 g	6 g	8 g
Crocchette di pollo al forno:				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

PROPORZIONI:

Petto di pollo Kg 1, prezzemolo g 30, capperi g 50, olive g 100, **pane grattugiato** g 100, olio EVO g 90, sale,

PROCEDIMENTO:

Pollo macinato condito con sale, prezzemolo, capperi tritati, olive. Dare forma e passare nel **pane grattugiato**. Oliare leggermente e cuocere in forno.

Pollo panato al forno: Pollo a pezzi, marinato con aglio, limone, salvia, poco pepe.

Passare nel **pane grattugiato** insaporito con sale, prezzemolo, rosmarino tritato. Cuocere in forno.

Petto di pollo a fette, marinare con succo di limone e salvia, Passare nel pane grattugiato insaporito con sale, salvia tritata. Cuocere in forno.

Scaloppa di arista panata: Scaloppa di arista passata su **farina**, **uovo** salato, **pane grattugiato**. Cotta in forno.

Allergeni: glutine, uova.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.46 Pollo arrosto				
Pollo	60 g	90 g	120 g	160 g
Aglio, rosmarino, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: -				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.47 Insalata di pollo/vitellone con ortaggi (e legumi)				
Pollo /vitellone	40 g	50 g	60 g	80 g
Ortaggi bolliti	30 g	30 g	40 g	40 g
(Piselli freschi/ceci)		10 g	20 g	20 g
(Aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano , cipolla, alloro, sale, prezzemolo				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Allergeni: sedano				
Insalata di pollo: PROPORZIONE: Petto di pollo kg 1, sedano g 100, cipolla g 50, alloro, sale, olio EVO g 60 carote g 600, prezzemolo g 30 PROCEDIMENTO: Pollo bollito in acqua bollente, sedano , carote cipolla, alloro, sale, sminuzzato e insaporito con olio EVO, carote tagliate sottili, sale prezzemolo. Allergeni: sedano Insalata di vitellone con ortaggi (e Legumi) Sostituire il pollo con magro di vitellone Proporzione: Vitellone kg 1, Ceci g 200				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.48 Fettina in Pizzaiola - Petto di pollo al pomodoro – maiale				
Fettina di vitellone/Pollo/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Pomodori pelati	15 g	20 g	30 g	40 g
Prezzemolo, aglio, (aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: - Fettine in Pizzaiola PROPORZIONE: Fettine di Vitellone Kg 1, Olio EVO g 50, aglio q.b. passata di pomodoro g 400, sale origano Variante Petto di pollo o maiale al pomodoro: Scaloppe di petto di pollo o maiale grigliate, ripassate in forno con salsa pomodoro, origano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.49 Crostino al formaggio – Crostino con verdure				
Pane comune	15 g	30 g	40 g	50 g
Formaggio fresco	15 g	30 g	40 g	50 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Verdure di stagione	15g	30g	40g	50g
Allergeni: glutine, latte.				
Si può preparare anche: Mattonella di finocchi o zucchine, verdura cotta e mozzarella, da gratinare Procedimento: Preparare i finocchi affettati e cotti a vapore, la verdura cotta strizzata e insaporita con un filo d'olio Evo, poco sale, tagliare la mozzarella. Nelle placche da forno, assemblare il tutto: primo strato di finocchi, poi parte della mozzarella, poi la verdura e la restante mozzarella. Gratinare aggiungendo pangrattato. Porzionare e distribuire. Mattonella di zucchine, pomodoro, verdura cotta e formaggio morbido, da gratinare Procedimento: Preparare zucchine affettate sottili, il pomodoro a fette, la verdura cotta strizzata e insaporita con un filo d'olio Evo, poco sale, la maggiorana. Nelle placche da forno, assemblare il tutto: primo strato di zucchine, salare appena, poi parte del formaggio morbido, poi il pomodoro, origano, la verdura e il restante formaggio morbido. Gratinare aggiungendo pangrattato. Porzionare e distribuire. Allergeni: latte, glutine.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.50 Carne ai ferri – Carne al limone – Carne alla salvia – Carne con verdure				
Petto o fesa di tacchino/manzo o vitellone/ Petto o bocconcini o piccatine di pollo/ Scaloppa di maiale o involtini con verdure	40 g	50 g	60 g	80 g
Limone/salvia/verdura di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pollo o tacchino vanno marinati con succo di limone e erbe aromatiche come salvia, rosmarino, maggiorana, salati e cotti Maiale condito con sale, poco aglio prima della cottura. Vitellone in scaloppe da cuocere ai ferri, va salato dopo la cottura. Allergeni: -				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.51 Sformato di verdura – Sformato con prosciutto				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Uova	½ unità	½ unità	1 unità	1 unità
(Verdura fresca di stagione)	60 g	80 g	130 g	150 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Prosciutto cotto)	10 g	15 g	20 g	30 g
Sformato di PATATE: PROPORZIONI: Patate kg 1, uova 3, prosciutto cotto g 200, parmigiano g 50, pangrattato g 50, olio evo, sale e pepe. Sformato di verdura: Verdura fresca di stagione kg 1, latte g 400, uova 6, farina g 30, olio evo g 30, parmigiano g 50. Sformato di zucca, patate e scalogni In versione primavera-estate, la zucca può essere sostituita da zucchine, melanzane. PROPORZIONI: zucca gialla kg 1, patate kg 1, scalogni g 100, uova 5, rosmarino, 1 ciuffo Erba cipollina, ricotta g 250, noce moscata, latte g 50, 1 noce di burro, pangrattato, parmigiano grattugiato g 100, olio evo g 40, sale PROCEDIMENTO: Sbucciare la zucca, tagliare a tocchetti, cospargere di rosmarino e mettere in una pirofila leggermente unta di olio. Infornare a 180 °C, per circa 30 minuti Lessare le patate con la buccia e ridurre tutto in purea. Unire gli scalogni tritati finemente insieme all'erba cipollina, la ricotta, i tuorli, il parmigiano, sale e noce moscata quanto basta. Amalgamate bene e, in ultimo, incorporate gli albumi montati a neve. Se l'insieme dovesse risultare troppo denso ammorbidirlo con un paio di cucchiaini di latte. Ungere uno stampo con il burro o olio, cospargere con il pangrattato e versatevi il composto per una altezza di almeno 3 cm. Infornare a 180 °C per 50 minuti circa, finché in superficie si sarà formata una leggera crosticina dorata. Lasciare riposare una decina di minuti.				
Allergeni: glutine, latte, uova.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.52 SALTIMBOCCA DI VITELLONE, ROLLE' DI MAIALE, INVOLTINI DI TACCHINO				
Vitello magro/Tacchino/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Prosciutto crudo/cotto	10 g	20 g	25 g	30 g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci per involtini e rollè	30	40	60	60
Allergeni: - Saltimbocca: Fettine di noce di vitellone tagliate sottili e battute, ricoperte con prosciutto crudo e una foglia di salvia, infarinate leggermente solo dal lato della carne, rosolate in padella con olio evo, sfumate con brodo vegetale. PROPORZIONI: Noce o sotto noce di vitellone Kg 1, prosciutto crudo g 200, brodo dl 2, olio EVO dl 1, salvia, farina tipo 1 g 100 Rollè di maiale PROPORZIONI: Filone di maiale kg 1, spinaci bolliti g 300, carote g 200, cipolla, sedano, salvia, rosmarino, aglio, olio extra vergine d'oliva, noce moscata, brodo, sale PROCEDIMENTO: Aprire il filone in unica fetta, disporre gli spinaci sale, noce moscata, arrotolare e legare. Insaporire con sale, rosmarino, salvia. Pulire la cipolla, la carota e il sedano, unire il rollè legato e farlo rosolare bene su tutti i lati. Portare a cottura, utilizzando il brodo. Con un frullatore ad immersione, frullare le carote, cipolla e sedano, fino ad ottenere una crema omogenea. Affettare i rollè per servirli con la salsa creata e un filo di olio crudo. Involtini di tacchino: vedi rollè di maiale, sostituire il filone di maiale con fette di petto di tacchino Allergeni: sedano, glutine				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.54 Omelette con prosciutto – Frittata con prosciutto cotto				
Uova	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Prosciutto cotto	10 g	15 g	20 g	30 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

latte	5 g	10 g	10 g	15 g
Allergeni: latte, uova. PROPORZIONE: Uova 10, Latte g 100, Prosciutto cotto g 200, Sale PROCEDIMENTO: Frittata: Amalgamare il tutto e cuocere in forno su placca rivestita di carta forno. Il composto dovrà avere uno spessore di almeno tre cm. Omelette: Preparare una frittata semplice, disporre il prosciutto cotto a fette, arrotolare e porzionare.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.55 Pesce alla mugnaia - Pesce all'agro – all'olio aromatico				
Pesce fresco o surgelato	60 g	70 g	100 g	120 g
Aglio, prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Farina)	8 g	10 g	12 g	15 g
Allergeni: glutine, pesce. Pesce alla mugnaia: filetti di pesce infarinati e passati in padella con olio, salare dopo la cottura Pesce all'agro: filetti di pesce infarinati e passati in padella con olio, salare dopo la cottura, bagnare con succo di limone All'olio aromatico: Filetti di pesce infarinati e passati in padella con olio e erbe aromatiche come maggiorana, salvia o rosmarino, salare dopo la cottura.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 61 Uova al pomodoro				
Uovo	½ unità	1 unità	1 unità	½ unità
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro (fresco o cubettato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (basilico e origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: uova.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 62 Tortino di patate/Sformato di patate e mozzarella/Sformato di verdure				
Patate	120 g	130 g	140 g	150 g
Uovo	½ unità	½ unità	1 unità	½ unità
Parmigiano	5-8 g	10 g	10 g	10 g
Mozzarella	15 g	20 g	25 g	30 g
Verdure di stagione	50 g	60 g	80 g	90 g
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	12 g	20 g	20 g	25 g
Allergeni: glutine, latte, uova.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 63 Insalata di patate con verdura e/o ortaggi				
Patate	120 g	150 g	180 g	200 g
Verdura/Ortaggi	50 g	60 g	80 g	90 g
Allergeni: - PROPORZIONI: Patate Kg 1, verdura g 450, olio EVO 30g, sale				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N.64 Insalata di legumi e verdure/ortaggi				
Legumi secchi/freschi o surgelati	15/30 g	20/40 g	30/60 g	40/80 g
Verdure/ortaggi	50 g	60 g	80 g	90 g
Allergeni: - SFORMATO DI PATATE vedi n 51 e aggiungere il prosciutto cotto (Per il nido sostituire la mozzarella con il parmigiano)				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N° 65 Cavolfiore gratinato con pane aromatico al forno				
Cavolfiore	80 g	100 g	150 g	200 g
Pane grattugiato con prezzemolo, aglio, maggiorana, poco pepe	qb	qb	qb	qb
Allergeni: glutine				
Procedimento: Cavolfiore mondato, tagliato in cimette, lavato, cotto a vapore o bollito per $\frac{3}{4}$ di cottura. Passato nel pane aromatico, disposto su placca con carta forno, aggiungere un filo d'olio evo e gratinare in forno Allergeni: glutine				

N° 66 Misto di verdure invernali gratinate patate, carote, cavolfiore, ... pane integrale, origano, olio evo, sale, timo - Vedi ricetta N° 65 Allergeni: glutine
--

N° 67 Sformato di verdure invernali gratinato
Proporzione: Patate kg 1 bieta kg 0,5, cavolfiore kg 0,5 pane integrale, origano, olio evo g 40, sale, timo, Parmigiano g 200, uova n° 2 Procedimento: Patate bollite con la buccia, pelate e schiacciate. Verdure bollite separatamente e scolate molto bene. Unire tutti gli ingredienti, sistemare su placca con carta forno e cosparsa di pane grattugiato; livellare, spolverare con pane grattugiato e gratinare in forno. Allergeni: glutine, latte, uova

N° 68 Sformato di cereali (orzo, farro, riso) con legumi passati
Cereali 50 g, porro 10 g, Brodo vegetale 2 dl a persona. Per il brodo: acqua fredda 2 l, sedano 100 g, carote 100 g, cipolla 50 g, porro 100 g, sale. Procedimento: Preparare il brodo partendo da acqua fredda, far bollire 1 ora, sminuzzare le verdure. Tritare il porro e appassirlo in poca acqua. Unire i piselli e il cereale ammollato per 20

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

minuti circa. Aggiungere il **brodo**, portare a cottura, mantecare con olio evo a crudo
Disporre su stampi oleati. Passare in forno per circa 30 minuti a 180°. Servire con una purea di legumi.

Allergeni: glutine, sedano

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N° 69 verdure al cartoccio				
Verdure di stagione	80 g	100 g	150 g	200 g
Aromi (salvia, rosmarino, origano, ...)	qb	qb	qb	qb
Procedimento: lavare le verdure, tagliare in pezzi, condire e cuocere al forno				
Allergeni: -				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 70 Purè di patate				
Patate	120 g	150 g	180 g	200 g
Latte	30ml	40ml	50ml	60ml
Parmigiano	5g	5g	8g	8g
Procedimento: lavare, sbucciare, lessare e passare le patate. Aggiungere il latte tiepido, l'olio e il sale, lavorare bene e in fine aggiungere il parmigiano .				
Allergeni: latte				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 71 POLPETTE/POLPETTONE/MATTONELLA DI CECI O ALTRI LEGUMI				
Fagioli borlotti/Ceci /Lenticchie	20 g	40 g	50 g	60 g
Patate	15 g	30 g	40 g	50 g
Rosmarino, sale	q.b.	q. b.	q. b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	8 g	10 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PROCEDIMENTO Ammollare i legumi per circa 10 ore. Cuocere in acqua fredda e a fine cottura salare e scolare. Lessare le patate. Ripassare i legumi in padella con un filo d'olio EVO e rosmarino. Passare il tutto al cutter per ottenere una purea. Aggiustare la consistenza con l'acqua di cottura, non deve essere troppo asciutto altrimenti non si modella e non deve essere troppo cremoso altrimenti non regge la forma. Disporre il composto su carta pellicola e modellare, chiudere a caramella e tagliare a fette, oppure formare le polpette, oppure disporre la preparazione sulla taglia. Preparare il pangrattato con olio e sale e passarci il polpettone o le polpette, oppure spargerlo sopra se la preparazione è stata messa direttamente in teglia. Ripassare in forno. Allergeni: glutine, latte				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 72 LASAGNE ALLE VERDURE				
Pasta all'uovo	40/50g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione (cipolla, zucchine, carote, sedano , porro, champignons, patate, piselli, ...)	30 g	30 g	40 g	50 g
Besciamella:				
- latte UHT	30 g	40 g	45 g	50 g
- Farina	3 g	4 g	5 g	5 g
- Burro	3 g	4 g	5 g	5 g
Parmigiano	5 g	5 g	5 g	6 g
Ingredienti per 15 pax: cipolla g 150, zucchine g 400, carote g 400, sedano g 300, porro g 100, champignons g 200, patate g 200, piselli g 200, burro g 100, farina g 100, brodo vegetale litri 1,5, parmigiano g 200, besciamella g 250. Per la pasta: farina 0 g 500, farina grano duro g 100, uova 6, olio dl 0,5, acqua q.b. Preparare con le due farine miscelate una normale pasta all'uovo, lasciarla riposare per almeno 30 minuti chiusa in un contenitore. Stendere a sfoglia e tagliare in rettangoli. Preparare un fondo di olio, cipolla tritata, sedano a cubetti, carote a cubetti, il porro a julienne, poca acqua, cuocere per 10 minuti e aggiungere in ordine patate, zucchine tutto a cubetti, i funghi a lamelle, i piselli. Salar e portare a cottura tenendo la casseruola coperta. Se necessario aggiungere poca acqua calda. Amalgamare burro e farina, aggiungerlo a pezzetti al composto di verdure e unire il brodo bollente, amalgamare, togliere dal fuoco appena spunta il bollore. Bollire la pasta in acqua bollente salata, raffreddare in acqua fredda, scolare e asciugare.				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Disporre su placca poca salsa, la pasta, salsa, **parmigiano e mozzarella, pasta** e così via per terminare, ad un centimetro dal **bordo** della pirofila, con il **parmigiano**.

Gratinare in forno per 30 minuti circa.

Allergeni: glutine, latte, uova, sedano.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 73 LASAGNE AL RAGU' E MOZZARELLA				
Pasta all'uovo	40/50g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro	60 g	70 g	80 g	90 g
Carota, cipolla, sedano	3 g	5 g	8 g	10 g
Carne di vitellone macinata	30 g	30 g	40 g	50 g
Mozzarella	-	10 g	15 g	20 g
Parmigiano	5 g	5 g	5 g	6 g
Procedimento come sopra per la pasta. Preparare il ragù. Disporre su placca poca salsa, la pasta, salsa, parmigiano e mozzarella, pasta e così via per terminare, ad un centimetro dal bordo della pirofila, con il parmigiano. Gratinare in forno per 30 minuti circa. Allergeni: glutine, latte, uova, sedano.				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
N. 74 PATATE RIPIENE DI PESCE AL FORNO				
Filetti di pesce	60g	70g	100g	120g
Patate	60g	70g	100g	120g
Capperi	2g	3g	5g	6g
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	3g	4g	5g	6g
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	8g	10g	15g	20g
Procedimento: filetti di pesce sminuzzati, insaporiti con capperi, erba cipollina, sale, prezzemolo. Distribuire su fette di patate				

precedentemente cotte 10 minuti al forno o meglio a vapore. Spolverare con Pane grattugiato. Cuocere e gratinare in forno.

Allergeni: glutine, pesce.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

Come preparare pasti sani per la famiglia

La giornata alimentare del bambino dovrebbe essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (almeno il 15% delle Kcal totali), uno spuntino leggero (5-10% delle Kcal totali), un pranzo equilibrato (35-40% delle Kcal totali), una merenda nutriente (5-10% delle Kcal totali) e una cena altrettanto equilibrata (30% delle Kcal totali).

I cardini principali per favorire quindi l'acquisizione di sane abitudini alimentari sono:

- 1) Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso il coinvolgimento di tutta la famiglia, limitando l'attività di tipo sedentario e associando un esercizio fisico programmato.
- 2) Alternare le fonti proteiche.
- 3) Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari (in questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali).
- 4) Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata.
- 5) Consumare regolarmente frutta e verdura, alimenti preziosi perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine, fibre ed utili anche per promuovere una buona masticazione.
- 6) Preferire carboidrati complessi a quelli semplici.
- 7) Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale.
- 8) Non eccedere nel consumo dei grassi, preferendo quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
- 9) Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola (educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare).
- 10) Assumere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno.

Consigli per la cena

A casa per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti. Allo scopo si forniscono alcuni suggerimenti:

- abbinare ad un primo piatto con verdure, in bianco, in brodo, un secondo piatto a base di carne, pesce, uovo, legumi, formaggio
- abbinare il piatto unico (primo piatto) con sformati o crocchette o crostini o muffins a base di verdura
- abbinare il piatto unico (secondo piatto) con verdure miste crude e/o cotte o crocchette o crostini a base di verdura

Pane e frutta fresca di stagione completano i pasti. Utilizzare per cucinare e condire olio extra vergine d'oliva

Nelle tabelle di seguito riportate sono indicate alcune proposte per le cene, sia per i primi piatti, che per i secondi piatti e contorni.

Sarà possibile preparare a rotazione nel **menù autunno-inverno (1) e primavera-estate (2)**, piatti a scelta utilizzando anche le **indicazioni quantitative (grammature medie) consigliate dei principali alimenti per la cena**.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Ricettario: grammature e allergeni

A cura di Deborah Cesaroni e Roberta Mazzoni U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1, Monica Giannoni Authentica SPA, Carla Cozzari, Francesca Ravalli Istituto Alberghiero di Assisi

menu vegetariani

Menu asilo nido (autunno-inverno) articolato su 5 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro	(13) Pasta olio e salvia con cannellini	(8) Minestra di verdure con riso	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo
(F) Macedonia di verdure crude e legumi	(30) Frittata al grana	(G) Farifrittata	(*) Mozzarelline o Formaggio morbido	(E) Tofu a cubetti
	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Patate lesse
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(56) Gnocchi al ragù vegetale	(15) Pasta ai formaggi
(30) Frittata al forno	(D) Patè vegetariano	(C) Polpette di miglio	(33) Sformato di ricotta e spinaci	(41) Insalata di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda filangé
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro	(17) Minestra di verdure	(6) Pasta alle verdure con pomodoro	(16) Pasta e fagioli	(5) Risotto in bianco
(A) Polpette di ceci	(*)Formaggio morbido	(C) Polpette di miglio	(38) Frittata con verdure	(E) Tofu a cubetti
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con zucca gialla	(17) Crema di verdure con pastina	(5) Pasta olio e zafferano	(14) Risotto con lenticchie decorticate	(24) Polenta al pomodoro
(38) Omelette con verdure	(A) Polpette di legumi	(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(B) Patè vegetariano	(*)Formaggio a pasta molle
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(9) Pasta e patate	(8) Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(16) Quadrucci con crema di ceci	(8) Orzo asciutto con verdure
(B) Patè vegetariano	(30) Frittata	(E) Tofu a cubetti	(*) Formaggio morbido	(C) Polpette di miglio al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Menu asilo nido (primavera - estate) articolato su 5 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(5) Pasta in bianco	(20) Risotto al pomodoro	(10) Minestra in brodo vegetale	(21) Insalata di legumi misti e orzo
(A) Polpette di legumi	(D) Patè vegetariano	(30) Frittata	(G) Farifrittata	(*) Formaggio morbido
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale		(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Pasta olio e salvia	(2) Pasta pomodoro e basilico	(16) Quadrucci con ceci	(*) Antipasto di verdura cruda	(11) Pasta al pesto estivo
(A) Polpette di legumi	(38) Omelette con verdure	(*) Formaggio	(20) Risotto al pomodoro	(C) Polpette di miglio
	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(30) Frittata al forno	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara con origano	(26) Crema di verdure con crostini di pane	(2) Pasta al pomodoro	(14) Risotto ai legumi misti	(56) Gnocchi al ragù vegetale
(*) Ricotta	(G) Farifrittata	(30) Frittata al grana	(B) Sformato di verdure di stagione	(F) Insalata di fagioli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Riso con dadini di ortaggi e grana	(2) Pasta al pomodoro	(34)Crema di borlotti con crostini di Pane	(6) Pasta al ragù vegetale	(20)Risotto al pomodoro
(*) Formaggio morbido	(A) Polpette di legumi	(30) Frittata al forno scamorza e grana	(F) Macedonia di verdure e legumi	(G) Farifrittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*)1/2 Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzo con verdure	(13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli	(45) Pasta aglio, olio e Pane grattugiato	(6) Pasta con verdure	(58) Risotto allo zafferano
(A) Polpette di lenticchie	(C) Polpette di miglio	(*) Formaggio	(38) Omelette con verdure	(F) Macedonia di verdure e legumi
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	
(*) Patate	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

APPENDICE 4.2 - Menù per asilo nido (autunno-inverno) 12 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(56) Gnocchi al sugo di ceci	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure al forno	(33) Polpette di ricotta e Spinaci	(G) Farifrittata		(F) Macedonia di verdure e legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Macedonia di frutta	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di legumi con pastina	(2)Pasta pomodoro	(26) Passato di verdure con crostini di pane	(13) Pasta con legumi
(A) Polpette di legumi	(*) Mozzarella	(B) Sformatino di verdure	(C) Polpette di miglio	
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(28) Minestrone di verdure e legumi	(10)Riso in brodo vegetale	(5)Pasta olio e grana	(*)Antipasto di verdure
(E) Tofu a cubetti	(49) Crostino al formaggio	(D) Patè vegetariano	(38) Frittata con verdure	(5)Risotto in bianco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco	Verdura cotta	(38)Frittata con verdure al forno
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27)Minestra con patate e finocchi	(56) Gnocchi al ragù vegetale	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(B) Sformato di verdure	(*)Mozzarella		(A) Polpette di legumi	(30)Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(34) Vellutata di ceci	(2) Pasta al pomodoro	(17) Passato di verdure con riso	(29) Gnocchi olio e salvia
(*) Mozzarella	(C) Polpette di miglio con verdura	(30) Frittata al forno	(G) Farifrittata	(A) Polpette di ceci
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' SESTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28)Passato di verdure e legumi con riso	(6) Pasta con verdure	(60)Pasta pomodoro e olive verdi	(10) Riso in brodo vegetale	(*)Antipasto di verdura
(C) Crocchette di miglio	(A) Polpette di legumi	(38)Frittata al forno con spinaci	(E) Tofu a cubetti	(2)Pasta al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Formaggio fresco
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' SETTIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(17)Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(24) Semolino ai formaggi
(A) Polpette di legumi	(F) Macedonia di verdure e legumi	(B) Sformato di verdure	(38)Frittata al forno con verdure	(49)Crostini di verdura
(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	
(*) Pane comune	(*)Patate	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' OTTAVA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(25) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(E) Tofu a cubetti	(*) Formaggio fresco	(38) Frittata con piselli	(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(F) Insalata di fagioli cannellini
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' NONA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27) Crema di piselli e patate con riso	(6) Pasta con verdure	(10) Minestra in brodo vegetale	(*) Antipasto di verdura	(24) Polenta al pomodoro
(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(C) Crocchette di miglio	(G) Farifrittata	(58) Risotto allo zafferano	(33) Polpette ricotta e spinaci
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(30) Frittata al forno	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' DECIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta al ragù vegetale	(17) Pastina in brodo vegetale	(14)Risotto con lenticchie	(2)Pasta alla marinara	(17)Passato di verdure con orzo
(51) Sformato di verdura	(E) Tofu a cubetti	(38) Omelette con verdure	(C) Polpette di miglio	(*)Formaggio morbido
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' UNDICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta a pezzi (di un solo tipo dal LUNEDÌ al GIOVEDÌ, mista il VENERDÌ)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2)Pasta al pomodoro	(5)Risotto olio e parmigiano	(2)Pasta al pomodoro con aromi	(13) Pasta in bianco con cannellini	(3)Passato di verdure con orzo perlato
(30)Frittata al formaggio	(A) Polpette di legumi	(G) Farifrittata		(*)Mozzarella
(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' DODICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con verdure	(17)Passato di verdura con pasta	(16) Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(22)Pasta ricotta e pomodoro
(38)Frittata di porri	(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(C) Polpette di miglio	(A) Polpette di legumi	
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Insalata mista con granella di frutta secca
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

Menù per asilo nido (primavera-estate) 12 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro	(8) Risotto con verdure	(*)Antipasto di verdure	(25) Gnocchi al pomodoro	(21) Pasta e ceci/insalata di pasta e ceci
(30)Frittata al forno	(E) Tofu a cubetti	(2) Pasta al pomodoro	(*) Formaggio morbido	(C) Polpette di ,miglio
(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(A) Polpette di legumi	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) Insalata di legumi misti e orzo	(2) Pasta al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(17) Pastina con verdura	(20) Risotto al pomodoro
(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(51) Sformato di verdura	(B) Sformato di verdure	(C) Polpette di miglio al pomodoro	(*) Ricotta fresca
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(26) Crema di verdure con crostini di pane	(14) Pasta in bianco con lenticchie decorticate/fave	(18) Riso con porri e verdure	(29) Gnocchi olio e salvia
(A) Hamburger di ceci	(G) Farifrittata	(38) Frittata al forno con verdura	(*) Caciotta fresca	(D) Patè vegetariano
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi	(6) Pasta con verdure	(5) Riso olio e grana	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta al pomodoro
(*) Mozzarelline	(A) Polpette di legumi al pomodoro	(F) Insalata di cannellini e sedano	(38) Omelette con verdure	(G) Farifrittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Orzo e riso alla parmigiana	(6) Pasta con zucchine	(20) Farro al pomodoro	(25) Gnocchi pomodoro	(13) Insalata di pasta con cannellini
(E) Tofu a cubetti	(30) Frittata	(D) Patè vegetariano	(C) Polpette di miglio	Formaggio(*) e ortaggi(*)
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Macedonia

MENU' SESTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con verdure	(*)Antipasto di verdura	(5)Pasta olio e grana	(2)Pasta al pomodoro aromatico	(1) Pasta con piselli in bianco
(*)Mozzarella	(14) Pasta con legumi	(D) Patè vegetariano	(B) Sformato con patate e verdure	(E) Tofu a cubetti
(*) Verdura cruda		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*)Ortaggi e patate bolliti
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' SETTIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(34) Crema di borlotti con crostini di Pane	(6) Pasta al ragù vegetale (C) Polpette di miglio	(14) Risotto con fave e piselli	(25) Gnocchi al pomodoro
(D) Patè vegetariano	(*) Caciotta fresca umbra		(B) Sformatino di verdure	(38) Frittata con verdure
(*) Verdura cotta	(*) Panzanella	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' OTTAVA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(53) Insalata di riso ed orzo al pomodoro fresco e mozzarelline	(2) Pasta al pomodoro aromatico	(28) Minestrone di verdure e legumi	(6) Pasta al ragù vegetale	(5) Risotto olio e parmigiano
	(C) Crocchette di miglio	(38) Frittata al forno con fiori di zucca o zucchine	(F) Insalata di fagioli cannellini	(G) Farifrittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda		(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Macedonia di frutta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' NONA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Tagliatelle al pomodoro /pomodoro fresco	(11) Pasta al pesto	(14)Riso e lenticchie decorticate	(2)Pasta pomodoro	(5) Risotto in bianco
(38) Omelette con verdure	(A) Polpette di legumi	(49)Crostino al formaggio	(D) Patè vegetariano	(C) Polpette di miglio
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' DECIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Riso con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(13)Riso al sugo di fagioli	(6) Pasta con verdure	(17)Minestra zucchine e maggiorana
(38) Frittata con verdure	(F) Macedonia di verdure e legumi	(*)Ricotta	(C) Crocchette di miglio	(XX) Parmigiano Reggiano (40 g)
(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' UNDICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure	(20) Riso al pomodoro/riso al pomodoro fresco	(28) Minestra di verdure e legumi	(2) Pasta pomodoro e aromi	(1) Orzo con piselli
(A) Polpette di legumi	(30) Rotolo di frittata	(G) Farifrittata	(F) Insalata di fagioli cannellini	(*) Mozzarella
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' DODICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

Frutta fresca di stagione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1)Orzo e piselli	(6) Pasta con verdure	(13)Pasta al sugo di pomodoro e legumi	(20) Risotto al pomodoro	(*)Antipasto di verdure
(*)Mozzarelline	(38) Frittata con verdure		(*) Parmigiano Reggiano (40 g)	(5)Pasta olio e zafferano
(*) Verdura cruda (pomodori)	(*)Verdura cotta	(*) Verdura gratinata	(*) Verdura cotta	(A) Polpettine di lenticchie agli aromi
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Menù materna, elementare e media (autunno – inverno) 5 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane con olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt alla Frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e marmellata	Pizza al pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzo con verdure	(13) Pasta olio e salvia con cannellini	(8) Risotto con zucchine	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta al ragù di verdure
(A) Polpette di legumi	(30) Omelette	(H) Vellutata di patate e piselli	(*) Mozzarelline o Formaggio morbido	(C) Crocchette di miglio
(*) Patate lesse	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
	(*) Pane integrale		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt bianco e frutta	Pane e pomodoro	Pane e olio	Pizza al pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(56) Gnocchi al ragù vegetale	(24) Polenta al pomodoro
(33) Polpette di ricotta e spinaci	(F) Macedonia di verdure e legumi	(G) Farifrittata	(30) Frittata al forno	(41) Insalata di legumi
(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda filange
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e pomodoro	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta alle verdure e al pomodoro	(16) Pasta e fagioli	(5) Risotto in bianco
(A) Polpette di legumi	(*) Formaggio morbido	(C) Polpette di miglio	(38) Frittata con verdura	(D) Patè vegetariano
(*) Piselli in bianco	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
		(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fette biscottate	Tortina al formaggio	Dolce artigianale	Pizza al pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca gialla	(14) Minestra di pasta e ceci	(58) Pasta olio e zafferano	(14) Risotto con lenticchie decorticate	(24) Polenta al pomodoro
(A) Polpette di legumi	(38) Omelette con verdure	(F) Insalata di cannellini e sedano	(C) Crocchette di miglio	(*) Formaggio a pasta molle
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco +Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio	Pizza al pomodoro

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(9) Pasta e patate	(8) Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(16) Quadrucci con crema di ceci	(17) Minestrone di verdure e orzo
(38) Omelette con verdure	(A) Polpette di legumi	(H) Vellutata di patate e piselli	(*) Formaggio morbido	(33) Polpettone di ricotta e spinaci
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Menù materna, elementare e media (primavera-estate) 5 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco +Frutta	Plum cake	Pane e olio	Pizza al rosmarino

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(5) Pasta in bianco	(20) Risotto al pomodoro	(10) Minestra in brodo vegetale	(21) Insalata di legumi misti e orzo
(A) Polpette di ceci	(F) Macedonia di verdure crude e legumi	(30) Frittata	(G) Farifrittata	(*) Formaggio morbido
(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Yogurt bianco e Frutta	Pane e pomodoro	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Pasta olio e salvia	(19) Insalata di farro	(16) Quadrucci con ceci	(*) Antipasto di verdura cruda	(11) Pasta al pesto
(C) Crocchette di miglio	(F) Macedonia di verdure e legumi	(38) Omelette al forno con verdure	(20) Risotto al pomodoro	(A) Polpette di ceci
		(*) Verdura cruda	(*) Formaggio fresco	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(2) Pasta al pomodoro	(21) Risotto ai legumi misti	(56) Gnocchi al ragù vegetale
(E) Tofu a cubetti	(F) Insalata di borlotti e sedano	(30) Frittata al grana	(D) Patè vegetariano	(*) Mozzarella
(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pane e marmellata	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Riso con dadini di ortaggi e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro	(34) Crema di borlotti con crostini di Pane	(6) Pasta al ragù di verdure	(20) Risotto pomodoro
(*) Formaggio morbido	(C) Crocchette di miglio	(30) Frittata al forno scamorza e grana	(A) Polpette di legumi	(G) Farifrittata
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) 1/2 Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e pomodoro	Yogurt alla frutta + biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta + Pane e marmellata	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli	(58) Pasta aglio,olio e pane grattugiato	(17) Minestrone con orzo	(58) Risotto allo zafferano
(A) Polpette di legumi	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(*) Formaggio fresco	(38) Frittata con verdure	(E) Tofu a cubetti
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Patate	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Menù materna, elementare e media (autunno – inverno) 12 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(56) Gnocchi al ragù vegetale	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(G) Farifrittata	(41) Insalata di ceci	(H) Vellutata di patate e piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt bianco e frutta	Pane e pomodoro	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di fagioli con pastina	(2)Pasta pomodoro	(26)Passato di verdure con crostini di pane	(58)Pasta olio e zafferano
(A)Polpette di legumi	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(F) Insalata di fagioli	(C) Crocchette di miglio	(30) Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e pomodoro	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28) Minestrone di verdure e legumi	(10) Tortellini in brodo vegetale	(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto alla parmigiana	(*) Antipasto di verdure
(38) Omelette con verdure	(49) Crostino al formaggio	(F) Insalata di fagioli cannellini	(G) Farifrittata	(5) Pasta olio e grana
(*) Verdura cotta	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(38) Frittata con verdure al forno
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27)Minestra con patate e finocchi	(2)Pasta pomodoro	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(A) Polpette di legumi	(*)Mozzarella o Formaggio fresco	(C) Crocchette di miglio	(*) Parmigiano Reggiano	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(6)Pasta con verdure pomodoro	(34)Vellutata di ceci	(6)Pasta con verdure	(17)Passato di verdure con riso	(29)Ravioli ricotta e spinaci con olio e salvia
(*) Mozzarella	(A) Polpette di legumi	(30) Frittata al forno	(G) Farifrittata	(F) Insalata di fagioli cannellini
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' SESTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane olio	schacciata rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(28)Passato di verdure e legumi con riso	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(1) Orzo con piselli	(10) Pastina in brodo vegetale	(*)Antipasto di verdura
(*) Parmigiano Reggiano	(F) Macedonia di verdure e legumi	(38) Frittata al forno con spinaci	(A) Polpette di ceci	(24) Polenta al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Formaggio fresco
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' SETTIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt bianco e Frutta	Pane e pomodoro	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(8)Risotto con asparagi	(2) Pasta al pomodoro	(17) Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(5)Pasta all'olio
(G) Farifrittata	(A) Polpette di legumi	(*) Parmigiano Reggiano	(38)Frittata al forno con verdure	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENU' OTTAVA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e pomodoro	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(4) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(F) Insalata di fagioli e verdure	(*) Formaggio fresco	(G) Farifrittata	(E) Tofu a cubetti	(38) Frittata con piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' NONA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27) Crema di piselli e patate con riso	(6) Pasta alle verdure e pomodoro	(10) Tortellini in brodo vegetale	(*) Antipasto di verdura	(24) Polenta al pomodoro
(38) Omelette con verdure	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(*) Mozzarella	(58) Risotto allo zafferano	(G) Farifrittata
(*) Verdura cotta	Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(30) Frittata al forno	(*) Verdura cotta
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' DECIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta al ragù vegetale	(10) Minestra in brodo vegetale	(14)Risotto con lenticchie decorticate	(2)Pasta alla marinara	(3) Crema di verdure e orzo
(51)Sformato di verdura	(G) Farifrittata	(38) Frittata con verdure	(A) Polpette di legumi	(*)Stracchino
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' UNDICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDI	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2)Pasta al pomodoro	(5)Risotto olio e parmigiano	(12) Crema di verdure	(13)Pasta in bianco con cannellini	(17)Passato di verdure con orzo perlato
(30)Frittata al formaggio	(*) Parmigiano Reggiano	(XX) Polpette di ceci	(C) Crocchette di miglio	(33) Tortino con ricotta e spinaci
(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' DODICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e Frutta	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto all'ortolana	(16)Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(17) Passato di verdure con orzo	(57) Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38) Frittata di porri/cipolle	(*) Parmigiano Reggiano	(C) Crocchette di miglio	(*)Mozzarella	(G) Farifrittata
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Menù materna, elementare e media (primavera-estate) 12 settimane vegetariano

MENU' PRIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Plum cake	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro		(57) Gnocchi al pomodoro	(16) Pasta e ceci
(30) Frittata al forno	(A) Polpette di legumi	(2) Riso al pomodoro	(*) Mozzarella	(C) Crocchette di miglio
(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(F) Insalata di fagioli cannellini e verdure	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' SECONDA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Yogurt bianco e Frutta	Pane e pomodoro	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) Insalata di legumi misti e orzo	(2) Pasta al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(17) Minestra con verdura e pastina	(20) Risotto al pomodoro
(51) Sformato di verdura	(38) Omelette con verdure	(D) Patè vegetariano	(G) Farifrittata	(*) Ricotta fresca
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda o panzanella
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune (no con panzanella)
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' TERZA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta/ gelato	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(13) Pasta in bianco con lenticchie decorticate	(8) Riso con verdure	(29) Gnocchi olio e salvia
(A) Polpette di legumi	(G) Farifrittata	(38) Frittata al forno con verdura	(*) Caciotta fresca	(E) Tofu a cubetti
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUARTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi	(6) Pasta con verdure	(5)Risotto alla parmigiana	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta al pomodoro
(*)Mozzarelline	(*) Parmigiano Reggiano	(38) Frittata con verdure	(C) Crocchette di miglio	(G) Farifrittata
(*) Verdura cruda	Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' QUINTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e pomodoro	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Orzo e riso alla parmigiana	(6) Pasta con zucchine	(20)Farro al pomodoro	(57) Gnocchi al pomodoro	(13)Pasta con cannellini in bianco
(A) Polpette di ceci	(38) Frittata con verdura o con fiori di zucca	(*) Parmigiano Reggiano	(F) Macedonia di verdure e legumi	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta		(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' SESTA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Plum cake	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca	(*)Antipasto di verdura	(57) Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(2)Pasta pomodoro
(*)Mozzarella	(I) Quadratini di tofu con ceci	(51) Sformato di verdura	(*) Parmigiano Reggiano	(C) Crocchette di miglio
(*) Verdura cruda				(*) Ortaggi e patate bolliti
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' SETTIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI	SABATO
Yogurt bianco e Frutta	Pane e pomodoro	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	ENERDì
(2) Pasta al pomodoro	(34) Crema di borlotti con crostini di Pane	(6) Pasta con verdure	(14) Risotto con fave e piselli	(57) Gnocchi al sugo
(G) Farifrittata	(38) Frittata con verdure	(*) Stracchino	(33) Sformato di ricotta e spinaci	(A) Polpette di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Panzanella	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENU' OTTAVA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta/ gelato	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso ed orzo al pomodoro fresco	(2) Pasta al pomodoro aromatico	(28) Minestrone di verdure e legumi	(6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano
(*) Mozzarella	(C) Crocchette di miglio	(30) Frittata	(E) Tofu a cubetti	(F) Insalata di fagioli cannellini
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' NONA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Risotto in bianco	(11) Pasta al pesto	(14) Riso e lenticchie decorticate	(2) Pasta fredda con olive e pomodoro	(19) Insalata di farro
(38) Omelette con verdure	(A) Polpette di legumi	(49) Crostino al formaggio	(G) Farifrittata	(33) Polpette di ricotta e spinaci
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(**) o frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' DECIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e pomodoro	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Riso con verdure	(41)Fagioli al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(17)Minestra zucchini e maggiorana
(A) Polpette di legumi	(C) Crocchette di miglio	(38) Frittata con verdure	(*)Ricotta	(F) Macedonia di verdure crude e legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cruda	
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' UNDICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pane e pomodoro	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Plum cake	Pane e olio	Pizza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6)Pasta con verdure	(20)Riso al pomodoro	(28) Minestra di verdure e legumi	(2)Pasta fredda con pomodorini e basilico	(8) Orzo con verdure
(*) Parmigiano Reggiano	(30)Rotolo di frittata	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(C) Crocchette di miglio	(*) Crostino con formaggio al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU' DODICESIMA SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Yogurt bianco e Frutta	Pane e pomodoro	Dolce tipo casalingo	Schiacciata alle olive	Pane e olio	Pizza

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
(1)Orzo e piselli	(2) Pasta al pomodoro	(*)Antipasto di verdure	(20) Risotto al pomodoro	(13)Insalata fredda di pasta pomodoro e legumi
(*)Mozzarelline o caprese	(C) Polpette di miglio	(30) Frittata	(G) Farifrittata	(*) Parmigiano Reggiano
(**)Verdura cruda (pomodori)	(*)Verdura cotta	(A) Polpette di legumi	(*)Verdura cotta	(*)Verdura gratinata
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

(*) Quantità indicate nella tabella “GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE”.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

RICETTARIO VEGETARIANO

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.1 Cereali con piselli				
Riso brillato/Pasta/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Piselli freschi o surgelati	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.2 Pasta al pomodoro - Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive				
Pasta di semola/ Tagliatelle secche all'uovo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro – pomodori freschi	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Origano, basilico)	10 g	10 g	15 g	15 g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.3 Crema di verdure e orzo/riso				
Orzo, riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone				
Riso brillato/Pasta di Semola/Orzo	40 g	50 g	70 g	80 g
Parmigiano	5/8	10	10	10
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Zafferano/salvia/buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pane grattugiato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.6 Pasta con verdure - Pasta con piselli – Pasta con ragù di verdure – Pasta fredda con verdure				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Passata di pomodoro facoltativa)	20 g	30 g	50 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.7 Minestra di legumi passati*/Minestra di legumi passati e cereali				
Cereali (Orzo, Farro, Riso)	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi *	20 g 40 g	20 g 40 g	30 g 60 g	40 g 80 g
Carote, patate, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.8 Cereali con verdure				
Riso brillato/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5/8	10	10	10

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.9 Pasta e patate				
Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Patate	30 g	40 g	50 g	60 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.10 Minestra in brodo (vegetale) -				
Pasta di semola/Riso/Quadrucchi/	20 g	30 g	40 g	40 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.11 Pasta al pesto				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Pesto	10 g	15 g	20 g	25 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.12 Crema di verdure				
Patata, carota, zucchina, cipolla, piselli freschi	100 g	120 g	140 g	180 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.13 Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi -Pasta olio e salvia con legumi – pasta fredda pomodoro e legumi				
Pasta di semola/Riso	40-50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
(Passata di	20 g	30 g	50 g	50 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

pomodoro, pomodori freschi)				
Legumi secchi	10 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30	40	60	80

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.14 Riso/Pasta con legumi				
Riso brillato/Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30 g	40 g	60 g	80 g
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.15 Pasta ai formaggi				
Pasta di semola	40/50 g	50 g	70 g	80 g
Groviera, fontina, mozzarella	20 g	30 g	40 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.16 Minestra con legumi - Crema di legumi con pastina				
Quadrucchi/Pastina	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Carota, patata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.17 Minestrone/ Crema/ Passato di verdure e cereali				
Orzo/Riso/Farro/Pasta	20 g	30 g	40 g	40 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Erbe aromatiche				

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.18 Riso con porri e verdure				
Riso brillato	20/30 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Porri	10 g	10 g	10 g	30 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.19 Insalata di farro				
Farro	30 g	30 g	40 g	40 g
Pomodori pachino, olive nere	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	10 g	10 g	15 g	20 g
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.20 Cereali al pomodoro				
Riso brillato/Farro/Orzo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro/pomodoro fresco	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.21 Insalata di legumi e cereali - Insalata di legumi e cereali e verdure				

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Orzo/Farro/Pasta	20 g	30 g	40 g	40 g
Fagioli, lenticchie, ceci secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
(verdure fresche di stagione)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.22 Pasta e ricotta – ricotta e piselli				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Ricotta	15 g	20 g	25 g	35 g
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.24 Polenta al pomodoro - Polenta o semolino in bianco ai formaggi				
Semola di mais/Semola di grano	30/40 g	40 g	60 g	80 g
Passata di pomodoro/ formaggi misti	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.25 Gnocchi al pomodoro/Gnocchi di semolino				
Gnocchi di patate freschi/Gnocchi di	100 g	120 g	160 g	180 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

semolino				
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sale, Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.26 Passato/Crema di verdura con crostini				
Verdura di stagione mista	80 g	110 g	130 g	170 g
Pane comune	60 g	80 g	100 g	110 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.27 Minestra con finocchi e patate - Minestra/crema con piselli e patate				
Pasta di semola/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Finocchi/ Piselli	40 g	50 g	60g	60 g
Patate	50 g	60 g	80 g	80 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.28 Minestrone/Passato di verdure, legumi e cereali				
Pasta di semola/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	50 g	80 g	100 g	120 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.29 Gnocchi olio e salvia - Ravioli con olio e salvia				
Gnocchi di patate freschi /ravioli di ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.34 Crema/Vellutata di legumi (con crostini)				
Borlotti/Ceci secchi/Lenticchie	30 g	50 g	60 g	70 g
(Pane)	15 g	20 g	30 g	40 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.45 Pasta aglio, olio e Pane grattugiato				
Pasta di Semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio, Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.51 Sformato di verdura –				
Uova intere	½ unità	½ unità	1 unità	1 unità
(Verdura fresca di stagione)	60 g	80 g	130 g	150 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.53 Insalata di riso - orzo				
Riso brillato - orzo		30 g	40 g	40 g
Verdure sott'aceto, pomodori pachino, olive		20 g	30 g	40 g
Prosciutto cotto/mozzarella/tonno		20 g	30 g	40 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.56 Gnocchi al pomodoro e ceci - Gnocchi al pomodoro con verdure				
Gnocchi di patate freschi	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sale, Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ceci/ Verdure fresche di stagione	30 g	40 gr	40-50 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.57 Gnocchi/Ravioli al pomodoro				
Gnocchi di patate freschi/ Ravioli ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.58 Risotto/Pasta con zafferano - Risotto/Pasta con salvia				
Riso brillato/Pasta di Semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano/Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.60 Pasta al pomodoro e olive verdi				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi	10 g	10 g	15 g	15 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n. 61 Uova al pomodoro				
Uovo	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro (fresco o cubettato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (basilico e origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Nido	Materna	Elementari	Medie
n. 62 Tortino di patate/Sformato di patate, mozzarella				
Patate	120 g	130 g	140 g	150 g
Uovo	½ unità	½ unità	1 unità	1,5 unità
Parmigiano Reggiano	5-8 g	10 g	10 g	10 g
Mozzarella	15 g	20 g	25 g	30 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta A – Polpette/Medaglioni di legumi				
Legumi (peso secco)	15/20 g	20/30 g	30/40 g	40/50 g
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana	5 g	10 g	15 g	15 g
Uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta B - Sformato di verdure di stagione				
Verdure di stagione	20/40 g	40 g	50 g	60 g
Patate	20 g	20/30 g	30/40 g	40 g
Uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana	5 g	10 g	15 g	15 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta C – Polpette/ Crocchette di miglio/cous cous				
Miglio/Cous cous	30/50 g	50/60 g	70/80 g	90 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure	20/40 g	40/50 g	50/60 g	70 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta D – Patè vegetariano				
Sedano	40 g	50 g	60 g	70/80 g
Carote	20 g	20 g	30 g	30 g
Ricotta	30 g	40 g	50/60 g	70/80 g
Olive nere	-	10 g	10 g	15 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta E – Tofu a cubetti				
Tofu	10/30 g	50 g	60 g	70 g
Erbe aromatiche (salvia, rosmarino, origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta F – Macedonia/ Insalata di verdure crude e legumi				
Pomodoro	50 g	50 g	60 g	60/70 g
Finocchio	20 g	20/30 g	30/40 g	40 g
Sedano	30 g	30 g	40 g	40 g
Legumi (lessi)	15/20 g	20/30 g	30/40 g	40/50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta G – Farifrittata al forno (cecina)				
Farina di ceci	20 g	30 g	40 g	50 g
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g	10 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta H – Vellutata di patate e piselli				
Piselli (peso secco)	30 g	40 g	40/50 g	50 g
Sedano, carote, cipolla, rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5 g	5 g	5 g	10 g

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

d'oliva				
Patate	30 g	40 g	40/50 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
Ricetta I – Quadratini di tofu con legumi				
Tofu	10/15 g	20 g	30 g	30/40 g
Legumi	20 g	30 g	40 g	50 g
Erbe aromatiche (rosmarino, origano, salvia)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.30 Frittata – Frittata ai formaggi				
Uova	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Scamorza		10 g	15 g	20 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.33 Polpette di ricotta e spinaci - Sformato di ricotta e spinaci				
Ricotta di vacca	20 g	30 g	40 g	50 g
Spinaci	50 g	60 g	70 g	85 g
Uova	8 g	10 g	10 g	15 g
Parmigiano	5 g	10 g	10 g	15 g
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.38 Frittata/Omelette con verdure – Frittata/Omelette con piselli				
Uova intere	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Verdure fresche di stagione/ Piselli	20/30 g	40 g	40 g	50 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.41 Legumi all'olio – pomodoro – insalata di legumi				
Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	40 g	50 g	60 g	70 g
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pomodoro)	20 g	30 g	50 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.49 Crostino al formaggio – Crostino con verdure				
Pane comune	15 g	30 g	40 g	50 g
Formaggio fresco/Verdure	15 g	30 g	40 g	50 g

(*) GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PASTO

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

		Nido	Materna	Elementari	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano o padano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	3 g	5 g	5 g	7 g
	Sale iodato				
SECONDI PIATTI FREDDI					
	Formaggi a pasta molle o filata	40 g	40 g	50 g	60 g
	Parmigiano Reggiano 24 mesi	30 g	40 g	50 g	60 g
CONTORNI DI VERDURE	Verdura fresca, insalata, radicchio	20 g	30 g	50 g	50 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	80 g	130 g	150 g
Pane	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale ^(**)	25-30 g	50 g	60 g	60 g
FRUTTA	Frutta cruda	80 g	80 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

^(**) È auspicabile inserire nei menu il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

DIETE SPECIALI

A cura di Deborah Cesaroni e Roberta Mazzoni U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono per la maggior parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti che condizionano fortemente l'alimentazione o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute.

Considerando che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e che rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che segue una dieta speciale non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere posto nelle condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile.

Il servizio di ristorazione scolastica deve sempre garantire l'erogazione di un "pasto speciale" ovvero un regime dietetico personalizzato, elaborato:

1. su richiesta del Pediatra, per soddisfare particolari **esigenze patologiche** acute e/o croniche per le quali la dieta costituisce il cardine terapeutico per il mantenimento di uno stato di buona salute;
2. per soddisfare particolari **esigenze etico-religiose** (vegetariani, vegani, ebrei, musulmani, ecc.);

Le diete speciali saranno costruite sul canovaccio degli schemi del vitto comune che verrà di volta in volta adattato alle preparazioni, alla quantità relativa di ogni porzione, alla scelta delle materie prime ed alle frequenze di consumo dei piatti. Le diete speciali devono essere sempre previste nel capitolato di appalto del servizio di ristorazione collettiva.

Procedura per la richiesta di elaborazione di diete speciali

Per la richiesta di elaborazione di diete speciali è necessario acquisire il certificato medico indicante la diagnosi e l'indicazione dietetica specifica del Pediatra di Libera Scelta o del Medico di Medicina Generale, ed inviato alla Direzione della scuola e al Comune o alla Direzione degli Istituti o Nidi privati, i quali lo trasmetteranno al Responsabile del Centro Cottura che provvederà alla produzione e somministrazione della dieta speciale. (Vedi allegato A)

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono per la maggior parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti che condizionano fortemente l'alimentazione o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute.

Considerando che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e che

rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che segue una dieta speciale non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere posto nelle condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile.

Il servizio di ristorazione scolastica deve sempre garantire l'erogazione di un "pasto speciale" ovvero un regime dietetico personalizzato, elaborato:

3. su richiesta del Pediatra, per soddisfare particolari **esigenze patologiche** acute e/o croniche per le quali la dieta costituisce il cardine terapeutico per il mantenimento di uno stato di buona salute;
4. per soddisfare particolari **esigenze etico-religiose** (vegetariani, vegani, ebrei, musulmani, ecc.);

Le diete speciali saranno costruite sul canovaccio degli schemi del vitto comune che verrà di volta in volta adattato alle preparazioni, alla quantità relativa di ogni porzione, alla scelta delle materie prime ed alle frequenze di consumo dei piatti. Le diete speciali devono essere sempre previste nel capitolato di appalto del servizio di ristorazione collettiva.

Nel periodo in cui il bambino frequenta l'asilo nido, il personale si può trovare a dover fronteggiare alcune condizioni acute ed a gestire sintomi come:

- *Febbre alta (iperpiressia)*

Il bisogno principale del bambino è bere per riacquistare i liquidi eventualmente persi con l'aumentata traspirazione e gli atti espiratori più frequenti. E' bene offrire bevande leggermente zuccherate per combattere anche l'acetone (chetosi), caratteristico durante la febbre;

- *Vomito*

Può essere facilmente gestito con l'assunzione a piccoli sorsi o a cucchiaini (10 cc ogni 4-5 minuti) di bevande fredde leggermente zuccherate. Possibilmente utilizzare le soluzioni reidratanti disponibili in commercio;

- *Diarrea*

In caso di diarrea (associata a febbre e/o vomito) è fondamentale far bere il bambino, contrastando così la perdita eccessiva di liquidi corporei. Si può procedere con una Dieta Idrica per 6-8 ore, secondo giudizio del pediatra.

Allergie ed intolleranze alimentari

L'allergia alimentare è una reazione avversa al cibo su base immunitaria e non dipendente dalla dose assunta. I sintomi derivano dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile e possono essere di gravità variabile, fino allo shock anafilattico.

L'intolleranza alimentare, invece, è una reazione avversa al cibo che coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario ed è correlata a deficit enzimatici, reazioni farmacologiche o reazioni indefinite. I sintomi dell'intolleranza sono vari e spesso correlati alla quantità di alimento assunta.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

In età pediatrica la reazione avversa agli alimenti può essere legata alla familiarità per allergie, alla immaturità strutturale/funzionale della muscosa intestinale o sue lesioni, a difetti immunitari o a malattie metaboliche e le molteplici manifestazioni cliniche, possono interessare pelle, apparato respiratorio, gastrointestinale, neurologico, renale, oppure manifestarsi con scarso accrescimento e/o rifiuto del cibo. I cibi potenzialmente allergizzanti sono: latte vaccino, uova, soia, frutta secca, pesce e crostacei, cereali, alcuni tipi di frutta e verdura. Si possono inoltre verificare reazioni tossiche agli additivi: conservanti, antiossidanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.

ALLERGIA ALIMENTARE	INTOLLERANZA ALIMENTARE
Che cosa è? È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.	Che cosa è? È una reazione negativa che dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente
Quando si manifesta? I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento	Quando si manifesta? I sintomi di un'intolleranza possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile
Quali sono gli alimenti coinvolti? Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.	Quali sono gli alimenti coinvolti? Le due cause più comuni responsabili di un'intolleranza alimentare sono: glutine e lattosio.

Tutti gli alimenti possono indurre anafilassi (che non dipende dalla dose assunta), ma i gruppi di allergeni più frequentemente responsabili di reazioni avverse sono stati identificati nell'Allegato II del Regolamento UE 1169/2011.

ELENCO ALLERGENI: SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE	
1. Cereali contenenti glutine; grano, segale, orzo, avena, farro, kamut 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 e il 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 (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro) 13. Lupini e prodotti a base di lupini 14. Molluschi e prodotti a base di molluschi

N.B. Gli allergeni sono stati scritti per esteso, omettendo le specifiche tra parentesi della lista

nel reg. 1169/2011

Intolleranza all'istamina

Spesso le reazioni di intolleranza agli alimenti sono dovute al contenuto di istamina, da sostanze istamino-simili o da sostanze capaci di liberare istamina. Al riguardo gli alimenti più a rischio sono stati distinti in due gruppi:

1. formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino e birra, estratti di lievito, dadi ed estratti per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi, cioccolato;
2. albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi.

Il Regolamento (UE) 1169/2011 “relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori”, in vigore dal 13 dicembre 2014, prevede l’obbligo di indicare in etichetta, in maniera chiara (attraverso accorgimenti grafici quali grassetto, diverso colore, sottolineatura...) gli ingredienti che possono provocare allergie.

Intolleranza al lattosio

E’ la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza totale o parziale dell’enzima lattasi che non permettendo la scissione e l’assorbimento del lattosio arriva nell’intestino indigerito dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi con richiamo di acqua, con conseguenti crampi e gonfiore addominale.

La terapia dietetica sarà individualizzata ed in particolar modo:

- in caso di carenza parziale della lattasi, la terapia si basa sulla tolleranza individuale, evitando di escludere completamente dalla dieta latte e derivati perché l’esposizione continuativa di piccole dosi può migliorare la tolleranza e produrre un adattamento progressivo da parte della flora intestinale;
- in caso di completa intolleranza al lattosio, sostituire il latte con prodotti dietetici privi di lattosio (es. latte delattosato) o con latte di soia o riso o con yogurt che contiene lattasi batteriche;
- nelle intolleranze severe è necessario escludere oltre il latte anche tutti gli alimenti che ne possano contenere tracce, come cioccolato, dadi per brodo, insaccati e salumi, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese e besciamella.

Allergia alle proteine del latte vaccino

L’allergia alle proteine del latte vaccino rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell’assunzione di alimenti contenenti le proteine del latte vaccino, in particolar modo *caseine, lattoglobulina e lattoalbumina*. La dieta deve prevedere pertanto l’esclusione di tali proteine e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità:

- Latte vaccino (sia in polvere che fresco sia scremato che intero)
- Burro
- Yogurt
- Formaggi (tutti i tipi compreso il grana ed escluso il parmigiano)
- Lattosio (compresi granuli omeopatici)
- Carne di animali da latte (vitello, agnello, maiale)
- Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, con gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, purè istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione ecc.

È importante controllare la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti: salse, ragù, polenta, purè di patate, ripieni di alimenti surgelati, salumi in genere (latte in polvere per amalgamare le carni).

Come alternative si possono utilizzare: latte di mandorle, di riso, budini e gelati di soia.

Parole che indicano la presenza di latte: burro, crema, crema acida, aromi di burro artificiali, derivati del latte, caseina, caseinato, lattoalbumina, lattoglobulina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello, aromi naturali.

Intolleranza/allergia alle proteine dell'uovo

L'allergia alle proteine dell'uovo (albume e tuorlo) rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti uovo. La dieta prevede pertanto l'esclusione di:

- Uova di tutti gli avicoli
- Maionese
- Salse
- Pasta di mandorle
- Biscotti e pasticcini dolci (con uova negli ingredienti)
- Torte
- Creme di pasticceria
- Pastelle per fritti
- Gelati
- Meringhe
- Polpette di carne
- Pasta all'uovo
- Budini
- Insaccati

Parole che indicano la presenza di uovo

Tuorlo d'uovo, albume d'uovo, albumina, polvere di uovo, ovoalbumina, ovomucoidi, maionese.

Allergia ai legumi

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e la carruba, quest'ultima viene utilizzata come farina addensante nell'industria alimentare. Escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011), che viene utilizzato anche come emulsionante
- Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedi paragrafo "Allergia alla frutta a guscio" Alimenti che contengono o possono contenere lupini e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti gluten-free (prodotti per celiaci).

Allergia alla soia

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto ad altri legumi, come i piselli, le lenticchie ed i fagioli. L'allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all'allergia alle proteine del latte vaccino.

Escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc. È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene che si può nascondere tra gli ingredienti.

Allergia alla frutta a guscio

E' una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici. La frutta secca comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.

Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snack, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

Allergia al nichel

L'allergia al nichel è più da contatto che alimentare, anche se gli alimenti possono provocarne lo scatenamento o aggravarne la sintomatologia. Si richiede l'utilizzo esclusivo di pentole di alluminio, vetro, teflon, escludendo l'acciaio.

In presenza di manifestazioni cutanee evitare:

- cibi in scatola e cibi cotti in pentole in acciaio inossidabile
- cipolle, spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote, funghi, asparagi
- farina integrale, farina di mais, avena, riso
- pere, nocciole, tè, cacao
- margarina
- lievito chimico
- cavolfiori, cavolo, cetrioli
- riso brillato, farina 00
- marmellata fatta in casa e cotta in pentole di alluminio
- caffè
- olio d'oliva

Allergia al pesce

La dieta speciale deve essere priva di tutti i tipi di pesce (merluzzo, salmone, sogliola, platessa, trota, tonno, ecc.). Vanno esclusi dal menù tutti gli alimenti preparati con pesce o derivati, quali pasta di acciughe, pesce in scatola, affumicato o salato, uova di pesce, ecc.

SOSTITUIRE il pesce con: carne, uova, formaggio, legumi, affettato, tenendo conto dei secondi piatti già presenti nell'arco della settimana. Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di pesce o di derivati del pesce, oppure di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di pesce” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza pesce”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia ai crostacei

La dieta speciale deve essere priva di crostacei (gamberi, gamberetti, granchi, aragosta, astice, canocchie, scampi, ecc.). Vanno esclusi dal menù tutti gli alimenti preparati con crostacei, inclusi surimi, hamburger di pesce, bastoncini di pesce, ecc. Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di crostacei o di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di crostacei” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza crostacei”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia ai molluschi

La dieta speciale deve essere priva di molluschi (cozze, vongole, calamari, polpi, seppie, ecc.). Vanno esclusi dal menù tutti gli alimenti preparati con molluschi (hamburger di pesce, bastoncini di pesce, ecc.). Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di molluschi o di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di molluschi” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza molluschi”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia al sesamo

La dieta speciale deve essere priva di sesamo e di derivati. Vanno esclusi dal menù tutti i prodotti e le preparazioni contenenti sesamo o derivati (olio di sesamo, burro di sesamo, ecc.):

- pane, crackers, schiacciatine, grissini al sesamo
- muesli, cereali in fiocchi, biscotti, snack, dolci contenenti sesamo
- mix di cereali da minestra con sesamo
- olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio
- humus di ceci con tahin, ecc.

Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza sesamo o di derivati del sesamo, oppure di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di sesamo” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza sesamo”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia alla senape

La dieta speciale per allergia alla senape prevede l'eliminazione di:

- senape in tutte le sue forme (liquida, in semi, in polvere)
- mostarda
- curry
- prodotti del commercio contenenti senape

Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di senape o di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di senape” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza senape”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia al mais o granoturco

La dieta speciale per allergia al mais o granoturco prevede l’eliminazione di:

- pannocchie di mais
- farina di mais, maizena, polenta
- mais dolce in scatola
- fiocchi di mais
- pop-corn
- olio di semi di mais, olio di semi vari, margarine, oli e grassi vegetali
- maionese e salse preparate con olio di mais/olio di semi vari
- preparazioni/prodotti del commercio contenenti mais (prodotti da forno e di pasticceria, prodotti per l’infanzia, gelati, gelatine, ecc.).

Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di mais o di derivati del mais, oppure di eventuali tracce. Termini sulle etichette che indicano la presenza di derivati del mais: destrine e maltodestrine olio di semi vari margarine grassi vegetali, ecc. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di mais ...” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza mais ...”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia alla verdura

Può riguardare uno o più verdure. Quelle che più frequentemente scatenano reazioni allergiche sono sedano, melanzane, finocchi, carote e pomodori. E’ necessario verificare sempre gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei piatti previsti dal menù, in particolare nel caso in cui vengano usati prodotti pre-confezionati. La verdura che scatena allergia va SOSTITUITA con un’altra tipologia di verdura di stagione. Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza delle verdure da eliminare o di eventuali tracce. Particolare attenzione a minestrone pre-confezionati freschi, “pronti all’uso” o surgelati, contorni di verdura surgelati, paste ripiene, verdure di IV gamma (es. insalate miste “pronte all’uso”), verdure di V gamma (contorni pre-cotti non surgelati), giardiniera, ecc.

Allergia al sedano

La dieta speciale per allergia al sedano prevede l’eliminazione di:

- sedano, sedano rapa

- preparazioni contenenti sedano (minestre, sughi, umidi, brodi, ecc.)
- prodotti del commercio contenenti sedano (dadi ed estratti per brodo, minestre surgelate, minestre pronte all'uso, sughi pronti, ecc.)

Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di sedano o di eventuali tracce. Devono essere eliminati anche i prodotti con la dicitura “può contenere tracce di sedano” o “confezionato in uno stabilimento che utilizza sedano”, salvo diversa indicazione del medico.

Allergia al pomodoro

La dieta speciale per allergia al pomodoro prevede l'eliminazione di:

- pomodori
- preparazioni contenenti pomodoro (es. sughi, umidi, polpettoni, ecc.)
- prodotti del commercio contenenti pomodoro (minestrone surgelati, minestre pronte all'uso, sughi pronti, salse, ecc.)

In base alle indicazioni mediche potrà essere escluso pomodoro sia crudo che cotto oppure solo pomodoro crudo. Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza di pomodoro o di eventuali tracce.

Allergia alla frutta

Può riguardare uno o più frutti. Quelli che più frequentemente scatenano reazioni allergiche sono pesche, kiwi, fragole, mele, melone, avocado, ecc. La dieta speciale per allergia alla frutta prevede l'eliminazione di:

- frutta fresca (responsabile della reazione allergica)
- preparazioni e prodotti del commercio contenenti la frutta responsabile della reazione allergica (yogurt alla frutta, marmellate, macedonie, frullati di frutta, biscotti, torte, crostate, gelati, sorbetti, ecc.)

La frutta che scatena allergia va SOSTITUITA con un'altra tipologia di frutta di stagione, anche in caso di macedonia, frullati di frutta fresca, yogurt, ecc. In base alle indicazioni mediche potrà essere escluso il frutto sia fresco che cotto e i derivati (marmellata, ecc.) oppure solo il frutto fresco.

Si raccomanda di leggere sempre attentamente le etichette, in particolare gli ingredienti e le indicazioni che fanno riferimento alla presenza dei frutti da eliminare o di eventuali tracce. Particolare attenzione ai prodotti (yogurt, marmellate, ecc.) dolcificati con succo di mela, succo d'uva, ecc. in caso di allergia ai suddetti frutti.

Celiachia

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, frazione proteica del glutine, contenuta in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, avena, farro, friK = grano verde egiziano, spelta, kamut, tritcale).

Nei soggetti geneticamente predisposti l'ingestione di cereali contenenti glutine innesca una serie di alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi che determinano lesioni alla mucosa intestinale e reazioni allergiche a carico di altri organi e apparati.

La dieta priva di glutine rappresenta al momento l'unica terapia efficace che, se osservata con rigore e per tutta la vita, porterà alla remissione della sintomatologia, alla normalizzazione

degli esami di laboratorio e al recupero della normale morfologia intestinale, garantendo così alle persone celiache di recuperare un perfetto stato di salute.

E' necessario pertanto escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti gli alimenti ed i cereali contenenti glutine e seguire alcune regole di comportamento da rispettare in cucina ed a tavola per evitare ogni forma di contaminazione:

- non infarinare gli alimenti con le farine vietate o non certificate e non utilizzarle per preparare salse o sughi;
- non toccare i cibi con le mani infarinate di farine con glutine o con utensili utilizzati per la preparazione di altri pasti contenenti glutine (utensili dedicati);
- evitare di preparare il cibo in ambienti che possono presentare rischi di contaminazione ma dedicare un'area apposita della cucina alla preparazione dei pasti senza glutine;
- cuocere la pasta dietetica in una pentola con acqua non contaminata da glutine (no cestelli multi-cottura);
- non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio;
- evitare tutti i prodotti di cui non si conosca l'esatta composizione e munirsi del prontuario degli alimenti dell'AIC (www.celiachia.it)

Informazioni per gli insegnanti e il personale addetto:

Si rende necessario un controllo accurato del pasto servito al bambino/a celiaco affinché arrivi la preparazione prevista dal suo menù appositamente segnalata e riconoscibile. È bene individuare sempre un insegnante responsabile tra quelli presenti per garantire un buon controllo al momento del pasto affinché il bambino non ingerisca accidentalmente glutine.

Alimenti consentiti:

- tutti i tipi di carne e pesce
- uova
- prosciutto crudo
- latte e latticini se ben tollerati
- yogurt naturale
- panna fresca e UHT, burro
- tutti i tipi di verdura e frutta
- legumi freschi e secchi
- tutti gli oli ad eccezione dell'olio di germe di grano e dell'olio di semi vari
- prodotti sott'olio con specificato il seme oleoso (es. arachide, girasole, oliva, ecc)
- passata di pomodoro e pomodori pelati
- spezie ed erbe aromatiche
- miele e zucchero semolato (no a velo)

Attualmente il mercato dispone di una vasta gamma di prodotti già pronti costituiti da farine naturalmente prive di glutine la cui produzione e vendita è regolamentata da specifiche norme e che troviamo elencati (ed ogni anno aggiornati) nel prontuario AIC (Associazione Italiana Celiachia) nel quale gli alimenti vengono suddivisi in:

Alimenti permessi: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata.

Alimenti a rischio: alimenti che potrebbero contenere glutine in quanto superiore a 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione.

Alimenti vietati : alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Diabete

I fabbisogni nutrizionali ed energetici dei bambini diabetici normopeso sono sovrapponibili a quelli degli altri bambini, ma è necessaria una maggiore regolarità nell'assunzione di pasti oppure una ripartizione dell'apporto energetico giornaliero in più pasti e spuntini, in relazione all'eventuale somministrazione di insulina esogena. Le Linee Guida Nazionali riconoscono l'importanza della dietoterapia nel trattamento del diabete mellito; la ripartizione ottimale dei nutrienti dovrebbe essere così distribuita:

- carboidrati 55- 60% delle calorie totali (complessi 4/5 – semplici 1/5)
- proteine 15% dell'energia totale (almeno 1/3 proteine animali e 2/3 proteine vegetali)
- grassi 25-30% dell'energia totale (saturi 6-8% - monoinsaturi 15% - polinsaturi 6-8%)

Le variazioni glicemiche indotte dai carboidrati non sono correlate soltanto alla loro struttura molecolare, ma anche ad altri fattori quali: i metodi di cottura, la presenza di altri nutrienti. L'alimentazione del bambino diabetico è sostanzialmente simile a quella del bambino non diabetico infatti non differisce che in pochi dettagli dalla dieta raccomandata a tutta la popolazione italiana. L'apporto di zuccheri totali è pari al 55-60% delle calorie giornaliere ma solo il 10-12% può essere rappresentato da zuccheri semplici, costituiti principalmente da lattosio e fruttosio, mentre la quota rimanente deve provenire da zuccheri complessi. Importante è un apporto di fibre giornaliero garantito da un adeguato consumo di verdure, carboidrati anche integrali e da un regolare consumo di frutta.

La distribuzione calorica nella giornata deve prevedere cinque pasti: la colazione, uno spuntino a metà mattina, il pranzo, una merenda e la cena. Colazione, pranzo e cena sono i momenti alimentari più importanti anche perché preceduti dalla terapia insulinica, gli spuntini e le merende contrastano le eventuali ipoglicemie che possono insorgere a circa 3-4 ore dai pasti principali come effetto della somministrazione di insulina rapida la cui azione permane per circa 5-6 ore. A scuola i bambini devono seguire un regime dietetico simile ai compagni, ma con quantitativi di carboidrati (pane, pasta, frutta) indicati da schemi dietologici. Generalmente è sufficiente prevedere porzioni regolari evitando il pane se ci sono patate o legumi nel menù previsto.

Fenilchetonuria

E' un difetto congenito del metabolismo della fenilalanina (aminoacido essenziale) con conseguente accumulo di fenilalanina nel sangue che se non rimosso precocemente può causare ritardo mentale progressivo, convulsioni, paralisi. Il trattamento dietetico che va intrapreso precocemente per prevenire i danni neuropsicologici della malattia oltre a

garantire un apporto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, vitamine e minerali sufficiente a soddisfare una crescita adeguata, dovrà fornire con gli alimenti una quantità minima di fenilalanina sufficiente a garantire la sintesi di proteine e la crescita del bambino. Il grado di restrizione della fenilalanina limita l'introduzione delle proteine naturali e necessita l'uso di prodotti proteici sostitutivi di natura sintetica, privi di fenilalanina. Il trattamento dietetico, in pratica, consiste nell'impiego di integratori proteici privi di fenilalanina e prodotti dietetici aproteici e cibi naturali con basso contenuto di fenilalanina. Durante lo svezzamento sarà necessario fare uso di farine e biscotti aproteici e omogeneizzati di frutta più integratori a base di aminoacidi o altre sostanze che aumentano l'apporto calorico. Man mano che il bambino cresce la sua alimentazione si baserà sull'utilizzo di miscele di aminoacidi, sull'uso di prodotti ipoproteici (pasta, pane, biscotti, bevande), sul consumo di alimenti naturali a basso contenuto proteico specificati in schemi alimentari certificati e sull'assunzione libera di alimenti ad alto valore calorico come zucchero, miele, marmellata, bevande zuccherate, olio, burro. Molta attenzione bisogna porre agli alimenti confezionati specie se reclamizzati come light o senza zucchero, perché dolcificati con sostanze artificiali che sono fonti di fenilalanina. Per ovviare a questo problema è quindi necessario la lettura delle etichette evitando l'utilizzo di dolcificanti o alimenti dolcificati (che non utilizzano lo zucchero).

Favismo

Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi, la glucosio-6- fosfato-deidrogenasi. La carenza di questo enzima provoca la distruzione dei globuli rossi (emolisi) e quindi la comparsa di anemia emolitica con ittero. Ci sono più di 200 varianti del deficit; alcuni studi riportano casi di crisi emolitica dovuta all'ingestione di legumi diversi dalle fave, quali ad esempio i piselli e persino dopo l'ingestione di pesche acerbe. Escludere dalla dieta: fave, piselli, lupini o altri legumi e tutti gli alimenti che possono contenere fave: prodotti pronti o surgelati, quali minestre, passati di verdura, minestrone e contorni. È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'alimento vietato.

Diete legate a motivazioni etico-culturali-religiose

La scuola rappresenta il luogo ideale in cui realizzare l'integrazione fra le diverse etnie e le diverse culture ed ideologie esistenti nel nostro Paese, perciò il consumo del pasto a scuola rappresenta un utile strumento per attuarla.

Le diete per motivi ideologici e religiosi non necessitano di certificato medico, ma di semplice **autocertificazione** da parte dei genitori. La dieta seguirà il menù del giorno escludendo alimenti non consentiti dall'appartenenza ad una determinata religione o ideologia e sostituendoli con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti.

Per diete che, se non bilanciate correttamente, determinerebbero la carenza nutrizionale di alcuni nutrienti essenziali, come nel caso della dieta vegana, si auspica la presa in carico da parte del Pediatra affinché possa monitorare il corretto stato di nutrizione del bambino, assicurando un'adeguata integrazione in particolare vitaminica (B12).

Procedura per la richiesta di elaborazione di diete speciali

- Per la richiesta di elaborazione di diete speciali è necessario acquisire il certificato medico indicante la diagnosi e l'indicazione dietetica specifica del Pediatra di Libera Scelta o del Medico di Medicina Generale o del Medico Specialista o del Centro Specialistico Ospedaliero.
- Il certificato medico deve essere inviato alla Direzione della scuola e al Comune o alla Direzione degli Istituti o Nidi privati, i quali lo trasmetteranno al Responsabile del Centro Cottura che provvederà alla produzione e somministrazione della dieta speciale sulla base delle indicazioni contenute nelle tabelle dietetiche speciali per specifica patologia o per patologie epidemiologicamente prevalenti (dieta priva di glutine, dieta senza latte e derivati, dieta senza uovo ecc.) – Le indicazioni per le diete speciali sono presenti nelle Linee di Indirizzo per la ristorazione scolastica.
- La documentazione relativa alla dieta speciale deve essere trasmessa dal Comune o dalla Direzione degli Istituti o Nidi privati, al SIAN territorialmente competente, anche per posta elettronica.
- Al fine di garantire la sicurezza di una dieta speciale nella ristorazione collettiva è doveroso attivare una serie di procedure gestionali specifiche e rigorose in modo tale che non vengano richieste o proposte restrizioni dietetiche quando la motivazione non sia sostenuta o da un temporaneo dubbio diagnostico in fase di accertamento o da una diagnosi clinica certa.

Richiesta diete etico-religiose o ideologiche

Le richieste di diete etico-religiose o ideologiche (musulmana, ebraica e vegetariana) non necessitano di certificato medico; devono essere presentate dal genitore dell'utente, debitamente firmate da entrambi i genitori e inviate all'ufficio comunale competente o alla scuola di appartenenza. Il Comune o la Direzione degli Istituti o Nidi privati trasmetterà le richieste al Responsabile del Centro Cottura che provvederà alla produzione e somministrazione della dieta sulla base delle indicazioni contenute nelle tabelle dietetiche delle Linee d'Indirizzo per la gestione delle diete speciali.

Richiesta diete leggere/in bianco/temporanee

Le richieste per le diete leggere/in bianco/temporanee vengono concesse senza certificazione medica per un periodo non superiore ai 3 giorni. Possono essere effettuate direttamente dal genitore alla scuola di appartenenza che dovrà trasmetterle nei modi e tempi necessari per permettere l'attuazione della dieta stessa, secondo le modalità definite dall'ente gestore. Nel caso di richieste di più lunga durata, ma comunque non oltre le due settimane, le richieste dovranno essere supportate da un certificato medico rilasciato dal Medico di Medicina Generale o dal Pediatra di libera scelta o da altro Medico specialista; in questo caso la procedura per la richiesta seguirà l'iter delle diete speciali. Le richieste debitamente compilate dovranno essere inviate alla scuola di appartenenza che le trasmetterà al Comune competente e di seguito al SIAN competente per territorio.

CAPITOLATO E NUOVI CAM NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

a cura di Andrea Arcangeli, Francesco Cardinalini - U.O.C. IAN Azienda USL Umbria 1 e di Maria Assunta Minelli (tirocinante)

Nel Decreto Ministeriale n. 65 del 10 marzo 2020, ai sensi e per gli effetti dell'art. 34 del decreto legislativo 18 aprile 2016, n. 50 sono adottati i **criteri ambientali minimi (CAM)** di cui all'allegato 1, per il servizio di ristorazione collettiva.

CRITERI AMBIENTALI MINIMI PER IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE COLLETTIVA E FORNITURA DI DERRATE ALIMENTARI

A. Introduzione: approccio dei criteri ambientali minimi per il conseguimento degli obiettivi ambientali.

Al fine di raggiungere gli obiettivi definiti nell'ambito del Piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi della pubblica amministrazione adottato ai sensi dell'art. 1, commi 1126 e 1127 della legge n. 296/2006 con decreto del Ministro dell'ambiente della tutela del territorio e del mare di concerto con il Ministro dello sviluppo economico e dell'economia e delle finanze 11 aprile 2008, questo documento stabilisce i Criteri Ambientali Minimi (di seguito, CAM) per l'affidamento del servizio di ristorazione collettiva e per la fornitura di derrate alimentari e reca alcune indicazioni alle stazioni appaltanti per rafforzarne l'efficacia sotto il profilo ambientale.

Il documento ha l'obiettivo di affrontare diversi aspetti ambientali lungo il ciclo di vita dei servizi di ristorazione collettiva, dalla produzione delle derrate, alla loro distribuzione, al loro confezionamento, alla preparazione dei pasti, allo smaltimento dei rifiuti generati, proponendo soluzioni migliorative dal punto di vista ambientale lungo tutto il processo.

Gli obiettivi del CAM sono stati individuati a partire dall'analisi degli impatti ambientali generati in ogni fase dell'espletamento del servizio, tenendo in considerazione il contesto di mercato e i modelli organizzativi della ristorazione collettiva e differenziandoli a seconda dei diversi settori e utenti destinatari del servizio stesso.

In sintesi i CAM proposti:

1. Sostengono modelli produttivi agricoli e di allevamento migliori sotto il profilo ambientale, come ad esempio quello biologico e da difesa integrata, come previsto dal Piano d'azione nazionale per l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari di cui al D.l. 22 gennaio 2014 e dal Piano strategico nazionale per lo sviluppo del sistema biologico, al fine di non compromettere la fertilità dei suoli, diminuire i consumi energetici e la dipendenza dalle fonti fossili, oltre che l'eutrofizzazione e l'inquinamento delle acque, tutelare la biodiversità e il benessere animale e ottenere materie prime più salubri per i destinatari perché prive di residui di fitofarmaci o, nel caso degli allevamenti, antibiotici e altre sostanze utilizzate per accelerarne la crescita (es. ormoni). Prudenzialmente, in considerazione del fatto che i prodotti biologici vengono per lo più assorbiti dai mercati privati nazionali ed esteri, si è stabilita una quota di prodotti biologici complessivamente, inferiore rispetto a quanto previsto dai precedenti CAM adottati con decreto ministeriale del 25 luglio del 2011, che prevedevano il 40% in peso di prodotti biologici ed un ulteriore 20% in peso di ortofrutta da lotta integrata, indistintamente per tutti i comparti del servizio di ristorazione collettiva istituzionale. In ogni caso per gli utenti in età pediatrica ed adolescenziale è stato previsto almeno il 50% di prodotti biologici, mentre, ad esempio, nel settore sanitario ed assistenziale, si è ritenuto più appropriato lasciare alla stazione appaltante la scelta delle quote minime di biologico da somministrare agli adulti.

2. Salvaguardano la biodiversità delle specie ittiche, da un lato imponendo la somministrazione di specie pescate in mare meno sovrasfruttate e a rischio, dall'altro non ponendo particolari restrizioni alla somministrazione di pesce da allevamento, ciò considerando che il 70% delle specie ittiche è sovrasfruttato o esaurito e che la quantità di pesca è attualmente insostenibile;

3. Promuovono, laddove tecnicamente possibile, vale a dire nelle mense per uffici università e caserme, una dieta a minor consumo di proteine animali. Si consideri infatti che gli allevamenti intensivi, oltre ad essere una delle cause di deforestazione, assorbono il 55% delle risorse idriche a livello mondiale, considerato il ciclo di vita, sono responsabili anche degli impatti derivanti dalle coltivazioni necessarie per assicurare l'alimentazione quotidiana degli animali, di emissioni di gas climalteranti e degli impatti ambientali derivanti dall'impiego di farmaci, che rendono le deiezioni rifiuti speciali;

4. Approcciano la questione delle eccedenze alimentari con criteri più incisivi rispetto ai CAM previgenti. A fronte degli impatti ambientali dei servizi di ristorazione legati alla logistica, alla preparazione, alla conservazione, alla somministrazione dei pasti e alla produzione delle materie prime, si registrano infatti significativi scarti alimentari che raggiungono il 35-40% nel numero dei pasti prodotti nella ristorazione scolastica e circa il 30% nella ristorazione ospedaliera. Il documento propone azioni sinergiche e mirate per ridurre gli scarti alimentari a seconda della destinazione del servizio, da attuare attraverso la collaborazione di diversi attori, la revisione di alcune prassi e l'inserimento di mirate clausole contrattuali (vedi «Indicazioni per le stazioni appaltanti»);

5. Mirano alla prevenzione dei rifiuti e di altri impatti lungo il ciclo di vita del servizio, attraverso la previsione dell'uso delle stoviglie riutilizzabili e ove possibile, attraverso la riduzione del ricorso a prodotti prelavati e di quinta gamma, alle monodosi e ai prodotti con imballaggi non riciclabili;

6. Mirano alla riduzione dei consumi energetici e correlate emissioni di gas climalteranti, in modo più ampio rispetto al CAM precedenti, privilegiando un servizio meno «industrializzato», attraverso il criterio premiante della filiera corta ed imponendo l'efficienza energetica nel caso di acquisto di nuove attrezzature per i centri di cottura interni;

7. Mirano a sostenere, per quanto tecnicamente possibile, le economie locali ed anche i piccoli produttori. Per approssimare gli impatti ambientali della logistica e favorire gli imprenditori agricoli evitando di allungare la catena di fornitura che causa maggiorazioni dei prezzi generalmente senza beneficio per i produttori, il CAM prevede un criterio premiante dedicato contestualmente al KM 0 e alla filiera corta. Tale previsione è finalizzata alla riduzione delle emissioni di gas climalteranti ed al contenimento del consumo di energia da fonti fossili determinati dal trasporto;

8. Affrontano inoltre con maggior rigore l'aspetto delle verifiche di conformità prevedendo metodi di verifica più efficaci grazie alla previsione di un flusso informativo tra l'aggiudicatario e la stazione appaltante sui prodotti che verranno somministrati di volta in volta, che consente un più efficiente controllo in situ e su base campionaria delle fatture d'acquisto e dei documenti di trasporto delle materie prime;

9. Prevedono varie azioni di comunicazione sulla qualificazione ambientale dei prodotti offerti anche per contribuire ad accrescere la cultura a riguardo. Nel sito del Ministero dell'ambiente della tutela del territorio e del mare, nella sezione Argomenti, alla pagina dedicata al GPP-Acquisti Verdi - Criteri Ambientali Minimi (<https://www.minambiente.it/pagina/i-criteri-ambientali-minimi#3>) sarà pubblicata una relazione tecnico illustrativa di questo documento di CAM.

B. Indicazioni generali per le stazioni appaltanti.

Attraverso la definizione della documentazione di gara per l'affidamento del servizio di ristorazione collettiva o per l'acquisto di derrate alimentari, le stazioni appaltanti possono svolgere una importante funzione sociale contribuendo alla salute, al benessere degli utenti e alla tutela dell'ambiente, sostenendo un modello agricolo più salubre e sostenibile, incoraggiando il settore agroindustriale a svolgere un ruolo sinergico con le politiche agroalimentari nazionali e comunitarie che prevedono un incremento delle

superfici agrarie coltivate con il metodo dell'agricoltura biologica ai sensi del regolamento (CE) n. 2018/848 e della difesa integrata volontaria di cui alla legge n. 4 del 3 febbraio 2011.

Con prescrizioni mirate, le stazioni appaltanti possono inoltre contribuire a ridurre gli sprechi alimentari e a diffondere una cultura sul valore del cibo, sulla corretta alimentazione e sui modelli produttivi e distributivi a basso impatto ambientale. Il compito dei presenti CAM è quello di facilitare e indirizzare in tali direzioni il ruolo delle stazioni appaltanti.

Per assicurare che tali indicazioni vadano a buon fine e sia possibile ottenere un servizio di maggiore qualità anche ambientale, è necessario stabilire idonee basi d'asta e una coerenza complessiva fra tutte le prescrizioni introdotte nella gara anche affinché si determinino dei corrispettivi adeguati. A questo riguardo il codice dei contratti pubblici prevede che le stazioni appaltanti debbano garantire la qualità delle prestazioni non solo nella fase di scelta del contraente (cfr. art. 97 in tema di esclusione delle offerte anormalmente basse), ma anche nella fase di predisposizione dei parametri della gara (cfr. art. 30, comma 1, decreto legislativo n. 50/2016) (1) ma anche, consentendo persino l'aggiudicazione al prezzo o al costo fisso, sulla base del quale gli operatori economici competono solo in base a criteri qualitativi (cfr. art. 95, comma 7, del decreto legislativo n. 50/2016). Per assicurare che l'aggiudicazione premi effettivamente gli elementi qualitativi del servizio, le stazioni appaltanti sono chiamate a prevedere requisiti legati all'oggetto dell'appalto e alle attività tipicamente svolte dalle imprese che rendono i servizi di ristorazione collettiva. Attività o forniture collaterali al servizio, quali ad esempio le opere di insonorizzazione delle sale mensa, le forniture di frigoriferi o altre attrezzature, debbono pertanto avere una quotazione separata o essere affidate con gare ad hoc.

È altresì possibile supportare una strategia che preveda un minore spreco alimentare, garantendo un'alimentazione sana ed economica, che consenta contestualmente anche di tenere in considerazione il problema economico delle famiglie ed, in particolare, delle famiglie numerose.

Nella ristorazione scolastica è pertanto opportuno:

- evitare di richiedere frutta o ortaggi di un determinato calibro e riferire, laddove opportuno, le grammature alle parti edibili;
- limitare l'uso dei prodotti preparati, imballati e monodose;
- rispettare la stagionalità; consentire la flessibilità dei menù in base alla disponibilità di prodotto agricolo locale o prevedere un certo grado di flessibilità nei menù, con più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili;
- favorire il consumo di fonti proteiche a basso costo, proponendo nuove ricette, anche con i legumi, oltre che con specie ittiche diverse da quelle consuetudinariamente offerte e ampliare i tagli di carne ammessi;
- prevedere pietanze e ricette che consentano di ridurre gli sprechi, come ad esempio piatti preparati con parti di ortofrutta edibili che in genere vengono scartati e piatti unici, se trovano il gradimento dei destinatari;
- ridurre le grammature di determinate tipologie di derrate alimentari (per esempio l'insalata).

C. Criteri ambientali per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica (asili nido, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo e secondo grado).

a. Clausole contrattuali.

Ai sensi dell'art. 34, commi 1 e 3, del decreto legislativo n. 50/2016, le stazioni appaltanti introducono, nella documentazione progettuale e di gara, tutte le seguenti clausole contrattuali:

1. Requisiti degli alimenti.

I pasti devono essere composti da una o più porzioni tra frutta, contorno, primo e/o secondo piatto costituiti interamente da alimenti biologici (o altrimenti qualificati, ad esempio a marchio DOP, con certificazione SQNPI, SQNZ etc.) o, se previsti, da piatti unici costituiti da uno o più degli ingredienti principali biologici o altrimenti qualificati in modo tale che, per ciascuna delle categorie di alimenti sotto elencate, sia garantita su base trimestrale la somministrazione di alimenti con i seguenti requisiti:

- frutta, ortaggi, legumi, cereali: **biologici per almeno il 50% in peso**. Almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del Sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti. La frutta esotica (ananas, banane) deve essere biologica oppure proveniente da commercio equo e solidale nell'ambito di uno schema di certificazione riconosciuto o di una multistakeholder iniziative quale il Fairtrade Labelling Organizations, il World Fair Trade Organization o equivalenti. L'ortofrutta non deve essere di quinta gamma e deve essere di stagione secondo il calendario di stagionalità adottato dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ai sensi dell'art. 2 del decreto ministeriale 18 dicembre 2017 recante «Criteri e requisiti delle mense scolastiche biologiche» o, nelle more della relativa adozione, secondo il calendario di cui all'allegato A, oppure secondo i calendari regionali. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati e la frutta non stagionale nel mese di maggio;
- uova (incluse quelle pastorizzate liquide o con guscio): **biologiche**. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti;
- carne bovina: **biologica per almeno il 50% in peso**. Un ulteriore 10% in peso di carne deve essere, se non biologica, certificata nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootechnia o nell'ambito dei sistemi di qualità regionali riconosciuti (quali QV o equivalenti), o etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali almeno con le informazioni facoltative «benessere animale in allevamento», «alimentazione priva di additivi antibiotici», o a marchio DOP o IGP o «prodotto di montagna»;
- carne suina: **biologica per almeno il 10% in peso** oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, (2) relativa ai requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione» e «allevamento senza antibiotici». Il requisito senza antibiotici può essere garantito per tutta la vita dell'animale o almeno per gli ultimi quattro mesi.
- Carne avicola: **biologica per almeno il 20% in peso**. Le restanti somministrazioni di carne avicola sono rese, se non con carne biologica, con carne avicola etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ai sensi del decreto ministeriale 29 luglio 2004 recante «Modalità per l'applicazione di un sistema volontario di etichettatura delle carni di pollame» per almeno le seguenti informazioni volontarie: «allevamento senza antibiotici», allevamento «rurale in libertà» (free range) o «rurali all'aperto». Le informazioni «senza antibiotici», «rurale in libertà» o «rurale all'aperto» devono figurare nell'etichetta e nei documenti di accompagnamento di tutte le carni consegnate per ciascun conferimento.

Negli asili nido la carne omogeneizzata deve essere biologica.

Non è consentita la somministrazione di «carne ricomposta», né prefritta, preimpanata, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.

- Prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei): I prodotti ittici somministrati, sia freschi che surgelati o conservati, devono essere di origine FAO 37 o FAO 27, rispettare la taglia minima di cui all'All. 3 del regolamento (CE) n. 1967/2006 e non appartenere alle specie e agli stock classificati «in pericolo critico», «in pericolo», «vulnerabile» e «quasi minacciata» dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura (<http://www.iucnredlist.org/search> oppure <http://www.iucn.it/categorie.php>). Le specie di prodotti ittici da pesca in mare ammesse sono, ad esempio: le muggini (cefalo, Mugil spp.), le sarde (*Sardina pilchardus*), il sigano (*Siganus rivulatus*, *Siganus luridus*), il sugaro (*Trachurus mediterraneus*), la palamita (*Sarda sarda*), la spatola (*Lepidopus caudatus*), la platessa (*Pleuronectes platessa*), il merluzzo carbonaro (*Pollachius virens*), la mormora (*Lithognathus mormyrus*), il tonno alletterato (*Euthynnus alletteratus*), il tombarello o biso (*Auxis thazard thazard*), il pesce serra (*Pomatomus saltatrix*), il cicereello (*Gymnammodytes cicereus*), i totani (*Todarodes sagittatus*), oppure quelle indicate negli elenchi di cui al corrispondente criterio premiante (sub C, lettera b), punto 5). Sono conformi i prodotti ittici certificati nell'ambito di uno schema sulla pesca sostenibile basato su un'organizzazione multistakeholder ampiamente rappresentativa, che garantisca che il prodotto appartenga a stock ittici il cui tasso di sfruttamento presenti mortalità inferiore o uguale a quella corrispondente al Massimo Rendimento Sostenibile e sia pescato in conformità alla normativa settoriale quale il Marine Stewardship Council, il Friend of the Sea o equivalenti. Sono parimenti ammessi anche prodotti ittici non certificati.
Se somministrato pesce di allevamento, sia di acqua dolce che marina, almeno una volta durante l'anno scolastico deve essere somministrato pesce biologico o certificato nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootechnia o pesce da «allevamento in valle».

Come pesci di acqua dolce sono ammessi la trota (*Oncorhynchus mykiss*) e il coregone (*Coregonus lavaretus*) e le specie autoctone pescate nell'Unione europea.

Non è consentita la somministrazione di «pesce ricomposto» né pre-fritto, pre-impanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.

- Salumi e formaggi: **almeno il 30% in peso** deve essere **biologico** o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o «di montagna» in conformità al regolamento (UE) n. 1151/2012 e al regolamento (UE) n. 665/2014. I salumi somministrati devono essere privi di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621).
- Latte, anche in polvere per asili nido e yogurt: **biologico**.
- Olio: come grasso vegetale per condimenti e cottura deve essere usato l'olio extravergine di oliva. Per **almeno il 40% in capacità** l'olio extravergine di oliva deve essere **biologico**.
- Pelati, polpa e passata di pomodoro: **almeno il 33% in peso** devono essere **biologici**;
- Succhi di frutta o nettali di frutta: **biologici**. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione «contiene naturalmente zuccheri».
- Acqua: di rete o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al decreto legislativo 2 febbraio 2001, n. 31 fatti salvi i pranzi al sacco.

Negli spuntini devono essere somministrati a rotazione frutta, ortaggi crudi, pane o altri prodotti da forno non monodose (se non per specifiche esigenze tra cui pranzi al sacco e diete speciali), yogurt ed, eventualmente, latte. Le marmellate e le confetture devono essere biologiche. Le tavolette di cioccolato

devono provenire da commercio equo e solidale nell'ambito di uno schema di certificazione riconosciuto o di una multistakeholder iniziative quale il Fairtrade Labelling Organizations, il World Fair Trade Organization o equivalenti.

Verifica: le verifiche si realizzano su base documentale ed in situ. Le verifiche documentali si svolgono a campione sulla documentazione fiscale pertinente, quale, ad esempio i documenti di trasporto o le fatture di una specifica categoria di alimenti acquistati e consegnati durante il trimestre di riferimento. Le fatture e i documenti di trasporto devono essere riconducibili esclusivamente al contratto affidato, pertanto devono riportare peso, tipo e caratteristiche (biologico, convenzionale, DOP, IGP, commercio equo e solidale, denominazione scientifica della specie ed il luogo di cattura per i prodotti ittici etc.) degli alimenti acquistati e consegnati, nonché i riferimenti della stazione appaltante o il CIG rilasciato dall'ANAC. Le verifiche in situ sono eseguite dal direttore dell'esecuzione del contratto o da altro personale appositamente indicato dalla scuola o dal comune, quali ad esempio i commissari mensa anche secondo quanto previsto dai regolamenti dei Comuni e degli enti gestori delle scuole non statali, senza preavviso e negli orari utili e nei locali rilevanti per la verifica della conformità di tutte le clausole previste nel contratto.

2. Flussi informativi.

L'aggiudicatario deve fornire in tempi adeguati al direttore dell'esecuzione del contratto le informazioni relative alla somministrazione delle referenze biologiche o altrimenti qualificate (SQNPI, DOP, SQNZ, etc.) e delle specie dei prodotti ittici con relative denominazioni scientifiche che saranno offerte, affinché nei menù relativi alle settimane o al mese di riferimento possa essere resa evidenza dei prodotti biologici o altrimenti qualificati nonché delle specie ittiche che verranno somministrati nei vari pasti. Il menù, completo di tali informazioni, dovrà essere pubblicato on-line sul sito dell'istituto scolastico e del comune ed esposto in copia cartacea all'interno dell'edificio scolastico in modo tale di rendere edotta l'utenza sulle caratteristiche qualitative dei prodotti somministrati. Si applica l'art. 27 del decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206 recante «Codice del consumo», nei casi di illiceità ivi previsti.

3. Prevenzione dei rifiuti e altri requisiti dei materiali e oggetti destinati al contatto diretto con gli alimenti (MOCA).

I pasti sono somministrati e consumati in stoviglie riutilizzabili (bicchieri in vetro o in plastica dura non colorati, stoviglie, anche nelle scuole di infanzia, in ceramica o porcellana bianca e posate in acciaio inossidabile).

Negli asili nido i biberon e le stoviglie riutilizzabili, inclusi bicchieri, brocche etc., possono essere in plastica dura. L'aggiudicatario è tenuto a sostituire tempestivamente gli articoli in plastica dura qualora le superfici risultino non integre o, nel caso di resine melamminiche, non lucide oppure qualora sia stata acquisita evidenza di mancata conformità alla normativa sui materiali e oggetti a contatto con gli alimenti.

Per consentire l'uso di stoviglie riutilizzabili, nel caso in cui nell'edificio di destinazione del servizio non fosse presente una lavastoviglie e ove la disponibilità di spazi e di impiantistica lo permettano, l'aggiudicatario è tenuto ad installare una lavastoviglie entro tre mesi dalla decorrenza del contratto. Nel frattempo, così come nei casi di esigenze peculiari (ad esempio per pranzi al sacco) si utilizzano stoviglie monouso biodegradabili e compostabili conformi alla norma UNI EN 13432. I contenitori usati per la conservazione degli alimenti a temperatura ambiente o in refrigerazione devono essere riutilizzabili; i contenitori isotermini per l'eventuale trasporto devono essere completamente riciclabili e per il congelamento o la surgelazione i sacchetti devono essere in polietilene a bassa densità (PE-LD) o in materiale compostabile e biodegradabile conforme alla predetta norma UNI EN 13432.

Verifica: oltre alle pertinenti verifiche presso il centro di cottura e di refezione, il direttore dell'esecuzione del contratto potrà far eseguire verifiche a campione, sottoponendo i MOCA in uso ad analisi presso laboratori accreditati per l'esecuzione dei test di prova di migrazione globale e specifica, eseguite con le metodiche indicate nel regolamento (UE) n. 10/2011 o di altra normativa pertinente, se trattasi di altri oggetti o materiali, quali, ad esempio il regolamento (UE) n. 321/2011 e la direttiva n. 2011/8/UE che regolamentano i biberon.

4. Prevenzione e gestione dei rifiuti.

Le tipologie e le fonti di rifiuti prodotti devono essere analizzate per delineare ed attuare procedure per prevenirne la produzione. L'aggiudicatario deve scegliere, ove disponibili, prodotti ricaricabili o che utilizzano imballaggi «a rendere» o costituiti da materiali riciclabili, riutilizzabili, biodegradabili e compostabili o a ridotto volume. Non devono inoltre essere utilizzate le confezioni monodose (per zucchero, maionese, ketchup, senape, olio e salse da condimento, etc.) e le monoporzioni ove non altrimenti imposto ex lege oppure ove non motivato da esigenze tecniche legate a menù o a esigenze specifiche (per celiaci, etc.).

La raccolta differenziata dei rifiuti e il relativo conferimento devono essere attuate coerentemente con le modalità individuate dall'amministrazione comunale competente. Gli oli e grassi alimentari esausti, in particolare, devono essere raccolti in appositi contenitori, conformi alle disposizioni ambientali vigenti in materia di recupero e smaltimento e conferiti nel rispetto della normativa ambientale vigente, vale a dire ad imprese autorizzate o nel sistema di raccolta comunale, se attivo.

5. Tovaglie, tovaglioli.

(La stazione appaltante, se utilizza tovaglie, può eseguire una scelta tra le opzioni previste).

Le tovaglie devono essere oleo ed idrorepellenti plastificate riutilizzabili o in tessuto conformi ai CAM per le forniture di prodotti tessili ed in possesso dei mezzi di prova ivi previsti o con il marchio di qualità ecologica Ecolabel (UE) o equivalenti etichette ambientali conformi alla UNI EN ISO 14024, o con l'etichetta Oeko-tex standard 100 o «Global Organic Textile Standard» o equivalenti.

Le tovagliette monoposto eventualmente usate per determinate specifiche esigenze organizzative temporanee ed i tovaglioli monouso in carta tessuto devono essere in possesso del marchio di qualità ecologica Ecolabel UE o equivalenti etichette ambientali conformi alla ISO 14024, oppure del marchio Programme for Endorsement of Forest Certification schemes (PEFC®) o equivalenti. Tali prodotti in carta tessuto devono essere privi di colorazioni o stampe e, se disponibili, costituiti da cellulosa non sbiancata.

Verifica: il direttore dell'esecuzione del contratto attua la verifica attraverso sopralluoghi per la presa in visione dei prodotti, delle scorte e dei relativi imballaggi primari.

6. Pulizie dei locali e lavaggio delle stoviglie e delle altre superfici dure.

Per la pulizia dei locali e delle altre superfici dure e nei lavaggi in lavastoviglie devono essere usati detergenti con l'etichetta di qualità ecologica Ecolabel (VE) o equivalenti etichette ambientali conformi alla UNI EN ISO 14024 o, nel caso di pulizia delle superfici dure, conformi alle specifiche tecniche dei CAM pertinenti, muniti dei mezzi di prova ivi previsti. Prima di procedere al lavaggio ad umido, i condimenti grassi e oleosi devono essere rimossi a secco dalle stoviglie, pentole e dalle altre attrezzature.

Verifica: il direttore dell'esecuzione del contratto attua la verifica attraverso sopralluoghi nei centri di cottura ed in sala mensa per la presa in visione dei prodotti, delle scorte e dei relativi imballaggi primari ove

richiesto, deve essere trasmessa ulteriore documentazione probatoria pertinente. In caso di utilizzo di detergenti conformi ai CAM sarà richiesto l'invio dei rapporti di prova rilasciata da laboratori accreditati UNI EN ISO 17025.

7. Formazione e aggiornamenti professionali del personale addetto al servizio.

L'aggiudicatario impiega personale formato sugli argomenti previsti dalla normativa e, a seconda delle mansioni svolte, su argomenti specifici, quali:

- per gli addetti alla sala mensa e alla cucina: la porzionatura dei pasti, attraverso il giusto numero di pezzi e attraverso l'uso di appropriati utensili quali mestoli, palette o schiumarole 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, ciò anche per prevenire gli sprechi alimentari;
- per gli addetti alla cucina: le tecniche di cottura per conservare i parametri originari di qualità nutrizionale e per consentire risparmi idrici ed energetici, le procedure per la minimizzazione dei consumi di acqua e di energia nella preparazione e nella conservazione dei pasti e per lo scongelamento.

Verifica: entro sessanta giorni dall'inizio del servizio l'aggiudicatario deve trasmettere il programma di formazione del personale eseguito e l'elenco dei partecipanti. Analoga documentazione deve essere trasmessa per il personale assunto in corso di esecuzione contrattuale.

8. Servizio di ristorazione in centro di cottura interno: acquisto o fornitura di frigoriferi, congelatori e lavastoviglie per uso professionale ed altre apparecchiature connesse all'uso di energia dotate di etichettatura energetica.

(Si applica laddove la gara preveda l'acquisto o la fornitura di apparecchiature connesse all'uso di energia. I relativi costi debbono essere quantificati in offerta).

Le apparecchiature che ricadono nell'ambito di applicazione del regolamento (UE) n. 1369/2017, dotate pertanto di etichettatura energetica, devono appartenere alla più elevata classe di efficienza energetica disponibile sul mercato o a quella immediatamente inferiore per la rispettiva categoria di apparecchio.

I frigoriferi e i congelatori professionali, che ricadono nel campo di applicazione dei regolamenti delegati (UE) n. 1094/2015 sull'etichettatura energetica e (UE) n. 1095/2015 sull'ecodesign, non possono inoltre contenere gas refrigeranti con potenziale di GWP maggiore o uguale a 150. A decorrere dal 1° gennaio 2023 il periodo è sostituito con: «I frigoriferi e i congelatori professionali omissis ..., non possono contenere gas refrigeranti con potenziale di GWP maggiore o uguale a 4 e, se reperibili nel mercato di riferimento, devono impiegare gas naturali non brevettati».

Le lavastoviglie professionali devono avere le seguenti caratteristiche tecniche:

- sistemi di recupero di calore o, in alternativa, capacità di uso diretto di acqua calda di rete; «doppia parete»;
- possibilità di effettuare prelavaggi integrati.

Verifica: in sede di consegna l'aggiudicatario deve fornire il libretto di istruzioni e le schede tecniche dai quali si evincano l'identificazione dell'attrezzatura (numero di serie), l'appartenenza alla classe di efficienza energetica richiesta, nonché le ulteriori caratteristiche tecniche ed ambientali previste dal criterio.

b. Criteri premianti.

La stazione appaltante, laddove utilizzi il miglior rapporto qualità prezzo ai fini dell'aggiudicazione dell'appalto, introduce uno o più dei seguenti criteri premianti nella documentazione di gara, attribuendovi una significativa quota del punteggio tecnico complessivo:

1. Chilometro zero e filiera corta.

Definizioni: Per *filiera corta* si intende sia la vendita diretta tra produttore primario o associazioni di produttori primari e centro di preparazione del pasto, sia la vendita tra l'impresa che gestisce la piattaforma per la distribuzione dei prodotti, purché questa si configuri come unico intermediario con il produttore primario e centro di preparazione del pasto e purché la piattaforma sia collocata entro il Km 0 (o chilometro utile, nel caso dei piccoli comuni), come nel seguito definito. Nel caso dei prodotti locali trasformati, il «produttore» è l'azienda di trasformazione, che utilizza materie prime o i principali ingredienti del prodotto trasformato, locali (ovvero prodotti da Km 0) (3).

Per «*chilometro zero*» (o, nel caso dei piccoli comuni «chilometro utile») si intende una distanza tra terreno coltivato/ sito dell'allevamento e centro di cottura, o interno o esterno, di 200 Km (o di 150 km qualora la stazione appaltante volesse seguire le indicazioni previste nell'ambito del decreto-legge 18 dicembre 2017 recante «Criteri e requisiti delle mense scolastiche biologiche») e, nel caso dei piccoli comuni 70 Km (ex art. 11, comma 2, lett. b), della legge 6 ottobre 2017, n. 158 «Misure per il sostegno e la valorizzazione dei piccoli comuni, nonché disposizioni per la riqualificazione e il recupero dei centri storici dei medesimi comuni»). Per prodotti agricoli e alimentari a chilometro utile ai sensi della legge 6 ottobre 2017, n. 158 si intendono infatti i prodotti provenienti da un luogo di produzione o da un luogo di coltivazione e allevamento della materia prima agricola primaria utilizzata nella trasformazione dei prodotti, situato entro un raggio di 70 chilometri dal luogo di vendita, nonché, sulla base di quanto verrà stabilito da un apposito decreto del Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare, d'intesa con il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, che ne stabilirà i criteri e i parametri, i prodotti per i quali è dimostrato un limitato apporto delle emissioni inquinanti derivanti dal trasporto, calcolato dalla fase di produzione fino al momento del consumo finale. Nelle isole maggiori (Sicilia e Sardegna), si considerano prove niente da chilometro zero le derrate provenienti dall'intero territorio regionale; per le altre isole la distanza è da calcolarsi in relazione alla terraferma pertanto al netto di quella occupata dal mare.

Sub criterio a) Al fine di ridurre gli impatti ambientali, anche legati ai trasporti primari, si attribuiscono punti tecnici premianti all'offerente che dimostri il proprio impegno a fornire prodotti biologici da chilometro zero e filiera corta tra le seguenti categorie: ortaggi, frutta, legumi, cereali: indicare la/le specie e le quantità. La quantità deve coprire l'intero fabbisogno della specie di ortaggio o frutta, deve essere coerente con le indicazioni dei menù stagionali e con il numero dei pasti da offrire; pasta, prodotti lattiero-caseari, carne, derivati della carne, uova, olio, passate e conserve di pomodoro, altri prodotti trasformati: indicare la o le tipologie e le quantità. La quantità deve coprire l'intero fabbisogno della tipologia di derrata indicata, deve essere coerente con le indicazioni dei menù stagionali e con il numero dei pasti da offrire. Il punteggio deve essere attribuito in proporzione al maggior numero di prodotti biologici da KM 0 e filiera corta offerti ed alla relativa rappresentatività.

Sub criterio b) Ulteriori punti tecnici si assegnano se il trasporto primario dei prodotti da filiera corta e KM 0, come sopra definiti, sarà effettuato con veicoli a trazione elettrica o ibrida, a idrogeno, o alimentati con biocarburanti, combustibili sintetici e paraffinici, gas naturale, compreso il biometano, in forma gassosa (gas naturale compresso - GNC) e liquefatta (gas naturale liquefatto - GNL) o con gas di petrolio liquefatto (GPL) e con delle misure di gestione ambientale della logistica. Verifica: Sub criterio a) Presentare una dichiarazione dell'impegno assunto che riporti l'elenco dei «produttori» vale a dire produttori primari, associazioni di produttori primari o aziende di trasformazione che fanno uso di materie prime o dei principali ingredienti dei prodotti trasformati da «KM 0», con le seguenti informazioni: le categorie di prodotti biologici e le relative quantità che verranno forniti da ciascuno di detti subfornitori; la localizzazione del terreno agricolo o del sito produttivo. A tale dichiarazione devono essere allegati i contratti preliminari con i «produttori»

che riportino: gli estremi delle licenze relative alle certificazioni biologiche possedute; le quantità su base mensile per l'ortofrutta o su base annua per le altre categorie di derrate alimentari che prevedono di fornire per l'intera durata contrattuale; la localizzazione dei loro terreni produttivi e la capacità produttiva annua per ciascuna specie ortofrutticola che verrà fornita. Nel caso di impegno a fornire prodotti biologici trasformati da KM 0, deve essere indicata la provenienza delle materie prime principali che vi sono contenute.

Sub criterio c) Presentare una dichiarazione dell'impresa che gestirà i trasporti primari che riporti l'elenco dei veicoli che verranno utilizzati, indicando il costruttore, la designazione commerciale e il modello, la categoria, la classe, il motore (a combustione interna, elettrico, ibrido), il tipo di alimentazione, la classe di omologazione ambientale e la targa dei mezzi di trasporto, se già disponibile e descrivere le misure di gestione ambientale della logistica. La conformità a tale requisito è verificata in sede di esecuzione contrattuale.

2. Attuazione di soluzioni per diminuire gli impatti ambientali della logistica.

Si assegnano punti tecnici cumulabili a seconda delle seguenti condizioni:

Sub criterio a) Impegno all'utilizzo di mezzi di trasporto per la veicolazione dei pasti a minori emissioni e a minori consumi energetici, quali i veicoli a trazione elettrica o ibrida, a idrogeno, o alimentati con biocarburanti, combustibili sintetici e paraffinici, gas naturale, compreso il biometano, in forma gassosa (gas naturale compresso - GNC) e liquefatta (gas naturale liquefatto - GNL) o con gas di petrolio liquefatto (GPL) (punti X);

Sub criterio b) Adozione di soluzioni collettive per le attività di deposito e trasporto delle merci come magazzinaggio comune, gli spostamenti a pieno carico degli automezzi, con conseguente riduzione del numero di viaggi per il trasporto primario (trasporto delle materie prime dai fornitori al centro di cottura) e/o secondario (trasporto dei pasti dal centro di cottura al sito di consumo dei pasti) (punti Y);

Verifica: presentare una dichiarazione con la quale si attestino gli impegni assunti. Per il sub criterio a) si devono elencare i veicoli che verranno utilizzati, riportando costruttore, designazione commerciale e modello, categoria, classe, motore (a combustione interna, elettrico, ibrido), il tipo di alimentazione, la classe di omologazione ambientale; la targa dei mezzi di trasporto, se già disponibile. Per il sub criterio b) Presentare una dichiarazione dell'adesione ad un Sistema di gestione centralizzata delle attività di deposito e trasporto delle merci o dell'eventuale proprietà di un deposito a tal fine destinato. Allegare il protocollo sottoscritto tra fornitore e la società che detiene il sistema di gestione centralizzata delle attività di deposito e trasporto delle merci.

3. Comunicazione.

Impegno ad attuare iniziative di comunicazione efficaci ed adatte all'utenza per veicolare informazioni sulle misure di sostenibilità ambientale del servizio, per incentivare corrette abitudini alimentari, per invogliare al consumo del proprio pasto. La valutazione terrà conto anche dell'idoneità dei messaggi proposti.

Verifica: descrizione del progetto di comunicazione e delle informazioni che si intendono veicolare.

4. Ulteriori caratteristiche ambientali e sociali dei prodotti alimentari.

Si assegnano punti tecnici cumulabili per l'assunzione dei seguenti impegni:

Sub criterio a) Somministrazione, per la quota parte di prodotti alimentari che possono non essere biologici o altrimenti qualificati, di prodotti provenienti da aziende che praticano agricoltura sociale di cui alla legge 18 agosto 2018, n. 141 e/o da aziende iscritte nella Rete del lavoro agricolo di qualità (LAQ) di cui all'art. 6 del decreto-legge 24 giugno 2014, n. 91, convertito dalla legge 11 agosto 2014, n. 116. Il punteggio sarà assegnato in proporzione alla quantità, varietà e rappresentatività del prodotto (punti X);

Sub criterio b) Impegno a soddisfare l'intero fabbisogno di una o più tipologie di prodotti alimentari con prodotti biologici provenienti da aziende che praticano agricoltura sociale di cui alla citata legge 18 agosto 2015, n. 141 e/o da aziende iscritte nella Rete del lavoro agricolo di qualità di cui all'art. 6 del citato decreto-legge 24 giugno 2014 n. 91. Il punteggio è assegnato in proporzione alla quantità, varietà e rappresentatività del prodotto (punti Y> X).

Verifica: presentazione di una dichiarazione sottoscritta dal legale rappresentante contenente l'impegno assunto (indicazione delle tipologie, delle quantità e delle caratteristiche - biologico/convenzionale/ difesa integrata volontaria - dei prodotti alimentari; elenco dei fornitori; indicazione delle relative caratteristiche soggettive (iscrizione nella Rete LAQ o agricoltura sociale). Allegare altresì i contratti preliminari con i potenziali subfornitori i quali devono riportare tutte le informazioni di interesse, tra le quali la loro capacità produttiva. La conformità a tale requisito è verificata in sede di esecuzione contrattuale con le modalità indicate nel criterio relativo alle «Caratteristiche e tipologie degli alimenti somministrati e comunicazione delle relative informazioni».

5. Acquacoltura biologica, prodotti ittici di specie non a rischio, prodotti ittici freschi.

Sono attribuiti punti tecnici in base ai seguenti impegni:

Sub criterio a) Per quanto riguarda il pesce di allevamento, somministrazione di prodotti ittici provenienti esclusivamente da acquacoltura biologica, dunque con l'etichetta di cui al regolamento (CE) n. 2018/848;

Sub criterio b) Somministrazione di prodotti ittici appartenenti a stock il cui tasso di sfruttamento, ove noto, presenti mortalità inferiore o uguale a quella corrispondente al massimo rendimento sostenibile. A tale scopo, gli operatori consultano i documenti ufficiali prodotti in ambito internazionale dalla General Fisheries Commission for the Mediterranean (GFCM) (<http://www.fao.org/gfcm/publications/somfi/en/>) e gli aggiornamenti degli stock assessment predisposti dai gruppi di lavoro relativi ai piccoli pelagici (Working Group on Stock Assessment of Small Pelagic Species - WGSASP) e demersali (Working Group on Stock Assessment of Demersal Species (WGSAD) disponibili al sito <http://www.fao.org/gfcm/reports/technical-meetings>; le valutazioni per gli stock mediterranei di cui al sito <https://stecf.jrc.ec.europa.eu/reports/medbs>) e per gli stock nord europei/atlantici di cui al sito <https://stecf.jrc.ec.europa.eu/reports/> Per gli stock nazionali si consulti anche l'Annuario dei Dati Ambientali di ISPRA, sezione pesca (http://annuario.isprambiente.it/sites/default/files/pdf/2016/integrale/2_Pesca_2016_finale.pdf)). Sono presunti conformi i prodotti ittici di provenienza di origine FAO 37 o FAO 27 certificati nell'ambito di uno schema sulla pesca sostenibile basato su un'organizzazione multistakeholder ampiamente rappresentativa, quale il Marine Stewardship Council, il Friend of the Sea o equivalenti, ma sono parimenti ammessi anche i prodotti ittici non certificati.

Sub criterio c) Per quanto riguarda i prodotti da pesca in mare (dunque non da itticoltura), somministrazione dei soli prodotti ittici freschi pescati nel luogo più prossimo al centro di cottura. Verifica: presentare una dichiarazione nella quale si attesti l'impegno assunto. Nel caso di impegno alla somministrazione di prodotti ittici locali, descrivere il progetto e la filiera. La conformità a tale requisito è verificata in sede di esecuzione contrattuale.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

(1) Cfr. Sentenza TAR Lombardia, n. 00403/2018 Reg. Prov. Coll. e Consiglio di Stato, sez. III del 10 maggio 2017, n. 2168, Si consideri che, a fronte di un costo medio stimato per pasto di euro 4,6 (fonte: relazione tecnica per la revisione dei CAM, Università degli studi di Milano, 2017) considerata l'incidenza delle derrate alimentari pari al 35 - 40% del costo complessivo del pasto, le medesime derrate alimentari hanno un costo medio stimato circa pari a euro 1,7 a pasto. Una maggiore richiesta di materie prime biologiche, comporta la necessità di aumentare la base d'asta, a parità di altre condizioni, precauzionalmente raddoppiando il valore della quota incrementale di materie prime biologiche che vengono richieste rispetto alla gara precedente. Per esempio, se per una gara priva di derrate biologiche, fosse richiesto, l'anno successivo, il 50% di materie prime biologiche, il costo del pasto dovrebbe arrestarsi a euro 5,5 (stime riferite all'anno 2017).

(2) Tale organismo deve possedere almeno le seguenti caratteristiche: essere autorizzato dal MIPAAF per effettuare verifiche di conformità sulla base di disciplinari relativi a prodotti agroalimentari ed essere in possesso di accreditamenti Accredia per rilasciare certificazioni su prodotti agroalimentari (Rif. ISO 16065). Qualora venisse istituito uno schema di certificazione ed etichettatura equivalente a livello istituzionale, lo stesso prevarrà come riferimento.

(3) Esempio: farina, pasta, pane, biscotti; realizzate con grano «Km 0»; Prosciutto (o simili): realizzati con carni suina a km 0; olio: da ulivi, a Km 0.

Allegato A- Calendario di stagionalità
<u>GENNAIO</u> Frutta: arance, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pompelmi. Verdura: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, zucca.
<u>FEBBRAIO</u> Frutta: arance, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi. Verdura: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca.
<u>MARZO</u> Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi. Verdura: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotto, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci.
<u>APRILE</u> Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere. Verdura: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci, tarassaco.
<u>MAGGIO</u> Frutta: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole. Verdura: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco.
<u>GIUGNO</u> Frutta: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, ribes, susine. Verdura: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scatola, taccole, tarassaco, zucchine.
<u>LUGLIO</u> Frutta: albicocche, anguria, ciliege, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina.

LINEE GUIDA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Verdura: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, zucca, zucchine.
AGOSTO Frutta: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, ribes, susine, uva, uva spina. Verdura: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, zucca, zucchine
SETTEMBRE Frutta: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina. Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine.
OTTOBRE Frutta: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva. Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca.
NOVEMBRE Frutta: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli. Verdura: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scartola, sedano, topinambur, zucca.
DICEMBRE Frutta: arance, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi. Verdura: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scuola, sedano, topinambur, zucca. Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

PREVENZIONE E GESTIONE DELLE ECCEDENZE ALIMENTARI

A cura di Andrea Arcangeli, Francesco Cardinalini - U.O.C. IAN Azienda USL Umbria1 e Maria Assunta Minelli (tirocinante)

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 schiumarole 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, né ossidate o poco cotte). Le eventuali eccedenze alimentari, distinguendo tra primi, secondi, contorni, frutta, piatto unico e tra cibo servito e non servito, devono essere calcolate almeno approssimativamente e monitorate. Devono inoltre essere analizzate le motivazioni sulla base delle quali si genera l'eventuale eccedenza alimentare, anche attraverso l'utilizzo di questionari sui quali rilevare anche le casistiche dei disservizi. Tali questionari devono esser fatti compilare due volte l'anno, nel primo e nel secondo quadrimestre, dal personale docente e da altro personale specializzato indicato dall'istituto scolastico o dalla stazione appaltante (dietisti, specialisti in scienza dell'alimentazione, commissari mensa), nonché dagli alunni, anche a partire da sette anni di età. Deve essere possibile, per l'utenza adulta, far proporre soluzioni per migliorare ulteriormente la qualità del servizio, da attuare in condivisione con la stazione appaltante.

Sulla base di tali rilevazioni debbono essere attuate conseguenti azioni correttive, tra le quali:

- attivarsi con la ASL, e i soggetti competenti, per poter variare le ricette dei menù che non dovessero risultare gradite, mantenendo i requisiti nutrizionali previsti e per trovare soluzioni idonee per i bambini con comportamento anomalo nel consumo del pasto;
- collaborare, nell'ambito delle attività di competenza, ai progetti eventualmente attivati presso la scuola per favorire la cultura dell'alimentazione e la diffusione di comportamenti sostenibili e salutari.

A seconda della tipologia di eccedenza alimentare (ovvero a seconda che il cibo sia o non sia stato servito) e se la quantità delle diverse tipologie è significativa, devono essere attuate le misure di recupero più appropriate. A tale riguardo, entro sei mesi dalla decorrenza contrattuale, misurate le diverse tipologie di eccedenze ed attuate ulteriori misure per prevenire gli sprechi, l'aggiudicatario deve condividere con la stazione appaltante un progetto sulla base del quale, nel rimanente periodo contrattuale, assicurare che:

- il cibo non servito sia prioritariamente donato ad organizzazioni non lucrative di utilità sociale, ovvero ai soggetti indicati nell'art. 13 della legge n. 166/2016 che effettuano, a fini di beneficenza, distribuzione gratuita di prodotti alimentari e sia gestito in modo tale da evitare lo sviluppo e la contaminazione microbica fino al momento del consumo. Al fine di ottimizzare la logistica, devono essere individuate e attuate soluzioni più appropriate al contesto locale, quali ad esempio, il recupero delle eccedenze da parte di associazioni presenti nelle immediate vicinanze, i trasporti a pieno carico, ove possibile, etc.;
- le eccedenze di cibo servito siano raccolte direttamente nella sala mensa, per poi essere destinate all'alimentazione degli animali, ovvero in canili o in gattili, oppure destinate a recupero in sistemi di compostaggio di prossimità se presenti in zone limitrofe o nei contenitori adibiti alla raccolta della frazione umida.

L'attuazione della politica per la riduzione degli sprechi alimentari deve essere oggetto di apposita comunicazione.

I dati sulle eccedenze alimentari, le informazioni derivanti dai sondaggi sulle motivazioni sulla base delle quali si generano le eccedenze alimentari rilevati attraverso il questionario, la descrizione delle misure intraprese per ridurre le eccedenze alimentari ed i relativi risultati, devono essere riportati in un rapporto quadrimestrale da inviare telematicamente al direttore dell'esecuzione del contratto, al quale deve essere comunicato, entro trenta giorni dalla decorrenza contrattuale, il nominativo del responsabile della qualità incaricato a porre rimedio alle eventuali criticità del servizio.

Verifiche: le verifiche sono eseguite tramite sopralluoghi anche presso il centro di cottura e attraverso le informazioni rese sul rapporto quadrimestrale.

VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

A cura di Deborah Cesaroni - U.O.C. IAN Azienda USLUmbria1

L'aggiudicazione del Servizio di Ristorazione Scolastica prevede che ci sia un continuo controllo da parte dell'ente appaltante nei confronti della Ditta di Ristorazione. La valutazione del Servizio offerto richiede una complessa azione organizzativa che prevede l'interazione tra Amministrazioni Comunali e Scolastiche, le USL, l'ente gestore, il personale docente e non docente, gli alunni e le famiglie.

Vista la vulnerabilità degli utenti a cui è rivolto il Servizio di ristorazione e l'entità delle conseguenze di possibili eventi patologici, nonché la necessità di soddisfare i bisogni nutrizionali specifici per fascia di età, è evidente l'importanza della vigilanza e del controllo sia da parte delle Amministrazioni Comunali, che dei SIAN delle ASL di appartenenza, nonché da parte dei rappresentanti delle Commissioni Mensa.

Pertanto i capitolati delle gare di appalto, devono prevedere nel contratto, non solo clausole di tipo merceologico ma anche precise clausole riguardanti i criteri di valutazione, sia per gli aspetti igienico sanitari che nutrizionali. Il Sistema di Valutazione ha come obiettivo il miglioramento del Servizio, inteso come soddisfazione dei bisogni e delle attese dell'utenza che usufruisce del servizio di Ristorazione Scolastica. Gli obiettivi del sistema di vigilanza è il miglioramento del Servizio, inteso come soddisfazione dei bisogni e delle attese dell'utenza che ne usufruisce.

Il Sistema di valutazione dovrà prevedere una Valutazione di Processo, da effettuare durante la fase di preparazione presso il centro cottura e una valutazione di Risultato da effettuare durante le fasi di somministrazione e consumo del pasto.

La valutazione di Processo è a carico delle Amministrazioni Comunali con proprio personale o con consulenti propri al fine della verifica del rispetto del capitolato d'appalto, nonché da parte del SIAN delle USL dove ha sede il centro cottura, attraverso il personale tecnico, al fine della verifica dell'igiene e della Sicurezza Alimentare (come previsto dal regolamento europeo 853 del 2004 allegato II).

La valutazione di Risultato avviene presso la mensa e sarà effettuato dal personale dedicato o dai propri consulenti delle amministrazioni Comunali, dai rappresentanti delle commissioni mensa (opportunamente formati e con schede di valutazione concordate) e dai SIAN delle ASL dove ha sede il Comune. La valutazione di risultato deve prendere in considerazione:

1. conformità del menù;
2. temperatura alla consegna e alla somministrazione;
3. rispetto delle grammature in fase di distribuzione;
4. gradimento mediante rilevazione degli scarti e rilevazione della qualità organolettica del pasto.

Tali parametri diventano fondamentali per la valutazione della qualità del pasto, data da: sicurezza, qualità nutrizionale e qualità organolettica e sensoriale.

Tali parametri diventano fondamentali per la valutazione della qualità del pasto, garantendo: sicurezza, qualità nutrizionale e qualità organolettica. La qualità organolettica è correlata all'appetibilità del cibo che riveste un aspetto molto importante per il gradimento o il rifiuto dal cibo da parte degli utenti; questo parametro richiede metodo e attenzione evitando critiche generiche o personali.

Di seguito proponiamo una scheda di rilevazione messa a punto dalla ASL Umbria 1 utilizzata dal personale del SIAN durante le Vigilanze Nutrizionali effettuate nel corso dell'anno scolastico presso le mense.

Scheda di rilevamento qualità del pasto: scheda di valutazione

Operatori: _____

Scuola _____ Comune di _____ Data sopralluogo _____ dalle ore _____ alle _____

N. Utenti pasto _____ ditta _____ N. diete speciali _____ tipo _____

Menù validato dal SIAN: ☐ sì ☐ no Menù esposto ☐ sì ☐ no Estratto dalla LGR ☐ sì ☐ no

Il menù comprende lo spuntino ☐ sì ☐ no Osservazioni: _____

Appetibilità e gradimento. Specificare il piatto del giorno e barrare la casella interessata

PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	PIATTO UNICO	CONTORNO	PANE	FRUTTA

Corrispondenza al menù

SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO
	accettato		accettato		accettato		accettato
	Accettato in parte		Accettato in parte		Accettato in parte		Accettato in parte
	rifiutato		rifiutato		rifiutato		rifiutato

Grammature/ Conformità

g.	g.	g.	g.	g.	g.
SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO

Mene servizio il bis

SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO

Legenda: accettato (consumato, anche parzialmente, da ¼ dei bambini), accettato in parte (consumato, anche parzialmente da ¼ a ¾), rifiutato (consumato, anche parzialmente, da meno di ¼ dei bambini)

Chi decide le porzioni ☐ addetti alla distribuzione ☐ insegnanti Conosce le grammature per fascia di età ☐ sì ☐ no

N° pasti serviti: _____ Preparati dal centro cottura di: _____

Orario arrivo dei pasti: _____ Orario distribuzione pasti: _____

Sistema di distribuzione: ☐ servizio al tavolo ☐ self service

n° di addetti alla refezione: ☒ n° sufficiente ☐ n° insufficiente

Tempo dedicato al consumo del pasto: ☐ sufficiente ☐ non sufficiente (< 30')

Numero di bambini per tavolo: _____

Osservazioni:

Spazio del refettorio:	☐ adeguato	☐ non adeguato
Rumorosità:	☐ accettabile	☐ non accettabile
Luminosità:	☐ accettabile	☐ non accettabile
Presenza di materiale educativo (poster)	☐ sì	☐ no
Presenza insegnanti al tavolo dei bambini	☐ sì	☐ no
Ruolo attivo dei bambini durante il servizio	☐ sì	☐ no

(* apparecchiano, sparecchiano, fanno la raccolta differenziata...)

Presenza insegnanti al tavolo dei bambini ☐ sì ☐ no

Ruolo attivo dei bambini durante il servizio ☐ sì ☐ no
 ("apparecchiano, sparecchiano, fanno la raccolta differenziata...")

		Qualità sensoriale dei cibi					
Preparazione del piatto	Primo piatto	secondo piatto	Piatto unico	contorno	pane	frutta	dolce
ASPETTO							
ODORE							
SAPORE							
Dolce							
Amaro							
Salato							
aspro							
saporito							
TEMPERATURA							

Osservazioni:

Firma operatori ASL_____Firma addetti mensa _____