



COMUNE DI CARONNO PERTUSELLA
Provincia di Varese

INTRODUZIONE

L'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale; una corretta alimentazione è fondamentale per mantenere buone condizioni di salute. I bambini in età prescolare e scolare sono i soggetti più esposti ai potenziali rischi provocati da un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata.

L'educazione alimentare rappresenta uno strumento utile per ottenere comportamenti alimentari corretti ed indurre scelte alimentari consapevoli, soprattutto se le strategie educative vengono messe in atto a partire dalla prima infanzia. In quest'ottica, il pasto consumato a scuola, riveste un ruolo primario per la salute e il benessere fisico dei bambini e rappresenta anche un'opportunità educativa. La ristorazione scolastica, interventi di tipo preventivo ed educativo oltre che nutrizionale.

ATS Insubria, recependo le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", emanate nel 2010 dal Ministero della Salute, ha predisposto uno strumento che permette ad ogni Scuola o Comune la strutturazione di un menù adeguato sul piano nutrizionale, capace di tenere conto delle disponibilità, sia in termini di attrezzature che di gestione, e di un capitolato d'appalto che preveda i requisiti minimi per fornire un servizio di ristorazione qualitativamente idoneo.

Il documento, rivolto a tutti gli operatori della refezione scolastica, nasce dall'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Le "Linee di indirizzo" sottolineano l'importanza della qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo fermi i principi di sicurezza alimentare e valorizzando la ristorazione coerente con le tradizioni locali.

Il pasto consumato nella mensa scolastica è un'occasione di educazione al gusto, con la possibilità di nuove esperienze gustative per un'alimentazione arricchita sul versante nutrizionale e sensoriale.

A tal fine è opportuno che gli interventi coinvolgano gli insegnanti, gli addetti al servizio, i genitori e i ragazzi, facendo sì che la ristorazione scolastica diventi uno strumento di promozione dei corretti stili di vita.

LE TABELLE DIETETICHE

Fabbisogni in energia e in nutrienti

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'obbligo si è fatto riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S.I.N.U.) – quarta revisione 2012 LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi di età.
- "Linee guida per Una Sana Alimentazione Italiana" (revisione 2003) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni.
- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica" - maggio 2010
- "Linee guida per il servizio di ristorazione scolastica" – edizione 2016



**APPORTI RACCOMANDATI DI ENERGIA, NUTRIENTI E FIBRA
RIFERITI A PRANZO PER LE VARIE FASCE DI ETÀ**

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria 1° grado
Energia (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	582	767	1013
Proteine g (8-12% del pasto)	12-18	15-23	20-30
Grassi g (30-35% del pasto)	19-23	26-30	34-39
Grassi saturi g (<10%)	<6	<9	<11
Carboidrati g (50-55% del pasto)	78-85	102-112	135-148
Carboidrati semplici g (<15%)	<23	<30	<40
Ferro mg	5	6	9
Calcio mg	280	350	420
Fibra g	5	6	7,5

L'apporto calorico è da intendersi come media.

Il pasto sarà composto da:

Primo piatto
Secondo piatto
(eventualmente un piatto unico)
Contorno
Olio extravergine di oliva
Pane
Frutta
Acqua



TABELLA QUANTITATIVA PER LE VARIE FASCE DI ETÀ

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120
	Gnocchi	120	150	200
	Farina mais per polenta	50	60	80
	Base per pizza	80	100	120
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI			
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7
	Pesto alla genovese	10	10	15
	Pomodoro pelati	50	60	70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO			
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	5	5	5
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120
	Legumi secchi	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	30	45	60
	Patate	30	40	60

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	Legumi secchi	30	40	50
	Legumi freschi/surgelati	90	120	150
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50
	Olio extravergine di Oliva	5	6	7



PIATTI UNICI (esempi)				
	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta* al ragù di pesce**	50+30	60+40	80+50
	Pasta* con formaggio fresco**	50+30	60+40	80+50
	Lasagne alla bolognese: pasta all'uovo secca + ragù + besciamella/formaggio	50+20+20	60+25+30	80+40+40
	pasta all'uovo fresca + ragù + besciamella/formaggio	80+20+20	100+25+30	140+40+40
	Olio extravergine di oliva	5	6	7
	Burro a crudo solo per besciamella	5	6	7

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine di oliva	8	10	12
FRUTTA	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70

ESEMPI DI MERENDE PER LE VARIE FASCE DI ETÀ

Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
	Grammi	Grammi	Grammi
Latte intero con orzo (senza zucchero)	150+5	150+5	200+5
Yogurt al naturale o alla frutta senza additivi	125	125	125
Gelato alla frutta	50	50	80
The coi biscotti secchi	150+20	150+30	150+40
Macedonia con succo di limone o arancia (senza zucchero) o frutta cotta	100	150	200
Torta margherita o allo yogurt non confezionata	30	40	50
Pane e marmellata	30+10	30+10	40+20
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	60
Pop corn senza sale né burro	30	40	50



Nella tabella sottostante sono indicate le grammature per gli adulti, riferite alle porzioni standard specificate nei LARN – IV revisione.

	Alimenti	Adulto
		Grammi
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	40
	Farina di mais per polenta	80
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI	
	Olio extravergine d'oliva	20
	Burro a crudo solo per risotto	5
	Pesto alla genovese	10
	Pomodoro pelati	50
	Verdure per sughi	q.b.
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	5

	Alimenti	Adulto
		Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	100
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	150
	Legumi secchi	50
	Legumi freschi/surgelati	150
	FORMAGGI	
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio	100
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	50
	Uova	1 (50 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	50

	Alimenti	Adulto
		Grammi
CONTORNI		
	Insalata in foglia	80
	Verdura	200
	Patata (sostituto del primo piatto asciutto)	200
FRUTTA	Frutta	150
	Pane a ridotto contenuto di sale	50



FREQUENZA DI CONSUMO

Alimenti	Frequenza di consumo
Cereali	1 porzione tutti i giorni.
Piatto unico	1 volta settimana.
Carni	1-2 volte settimana.
Pesce	1-2 volte settimana.
Uova	0-1 volta settimana.
Formaggi	0-1 volta settimana.
Legumi	1 volta settimana.
Salumi	1 volta al mese.
Frutta e verdura	Tutti i giorni.
Patate	0-1 volta settimana.
Dessert/Yogurt	Non concessi a fine pasto.
Pane	Tutti i giorni.
Condimenti	Tutti i giorni.
Sale	Sempre iodato e il minimo indispensabile.
Acqua	Tutti i giorni.



ESEMPIO DI MENÙ SCOLASTICO SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I	CARNE	PESCE	FORMAGGIO	LEGUMI	UOVA
II	FORMAGGIO	CARNE BIANCA	PESCE	AFFETTATO	LEGUMI
III	LEGUMI	CARNE BIANCA	UOVA	CARNE BIANCA O ROSSA	PESCE
IV	CARNE	UOVA	LEGUMI	PESCE	FORMAGGIO

GRIGLIE PER LA COSTRUZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	20	5gix4sett
CARNI ED AFFETTATI								6	
PESCE								4	
LEGUMI								4	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	16	4gix4sett
CARNI ED AFFETTATI								5	
PESCE				*				3,5	
LEGUMI				*				3,5	
FORMAGGI								3	
UOVA								3	

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	12	3gix4sett
CARNI ED AFFETTATI								3	
PESCE			*					2,5	
LEGUMI			*					2,5	
FORMAGGI								2	
UOVA								2	



SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	2ggx4sett
CARNI ED AFFETTATI								2	
PESCE								2	
LEGUMI								2	
FORMAGGI								1	
UOVA								1	

*Le caselle colorate a metà indicano che a settimane alterne saranno proposti legumi o pesce



Alimenti	Indicazioni nutrizionali
Cereali	<ul style="list-style-type: none">- Si consiglia di proporre anche cereali alternativi alla pasta e al riso, come orzo, farro, avena, bulgur, kamut, cous cous, pasta e riso integrale ecc., almeno una volta alla settimana.- La pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di grano duro.- Il primo piatto in brodo deve essere presente almeno una volta alla settimana nel menù invernale (pastina o riso in brodo, passato di verdura con crostini...).- Il condimento per il primo piatto deve essere al pomodoro, alle verdure, agli aromi o all'olio. Se si desidera preparare una pasta condita con ragù di carne o di pesce o con formaggio va considerata piatto unico, pertanto utilizzare le grammature riportate nella tabella quantitativa degli alimenti.
Piatto unico	<ul style="list-style-type: none">- Lasagne, pizza, polenta e spezzatino, crespelle, piadina preparata esclusivamente con olio di oliva o extravergine di oliva.- Si consiglia di variare il piatto unico nelle 4 settimane della tabella dietetica.- Sono considerati piatti unici in quanto fonte di carboidrati e proteine (formaggio, carne, affettato, legumi).- Se non gradite possono essere sostituite con un primo piatto con verdure (es. pasta e zucchine) e secondo a base di formaggio, affettato, carne e legumi (es. mozzarella, ricotta, prosciutto cotto, bistecca, piselli ecc.).
Carni	<ul style="list-style-type: none">- La carne rossa può essere proposta massimo una volta alla settimana e non nella stessa in cui è presente l'affettato.- Le carni rosse sono manzo, maiale, vitello, agnello, montone, cavallo o capra.
Pesce	<ul style="list-style-type: none">- Non sono concessi bastoncini di pesce già preparati.- È possibile preparare il pesce sottoforma di polpette, burger, cotolette purchè preparati in loco con filetti di pesce surgelati, farina e/o pane grattugiato, uova ed erbe aromatiche.
Uova	<ul style="list-style-type: none">- Per motivi igienici è assolutamente sconsigliato il consumo di uova fresche per preparazioni di piatti poco cotti (es. uova strapazzate) o crudi (es. pasta alla carbonara).- Preferire le uova pastorizzate in confezioni originali.- È preferibile la preparazione in frittata rispetto all'uovo sodo perché più digeribile.
Formaggi	<ul style="list-style-type: none">- I formaggi possono essere di tipo fresco o stagionato.- Variare la scelta privilegiando i formaggi freschi (mozzarella vaccina, ricotta, robiola, crescenza, fiocchi di latte, primo sale, stracchino).- Evitare i formaggi contenenti i polifosfati (tipo formaggi spalmabili), conservanti e altri additivi.
Legumi	<ul style="list-style-type: none">- Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdura dal punto di vista nutrizionale perché sono un'ottima fonte di proteine: pertanto non vanno utilizzati come contorno, ma considerati come un secondo piatto.- Si consiglia di proporre almeno una volta alla settimana la porzione intera di legumi come secondo piatto o come piatto unico (es. riso e lenticchie, pasta e ceci, insalata di riso con legumi).- Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio/al pomodoro e un secondo di legumi (fagioli in umido, crocchette di legumi, farinata di ceci, ecc.).- In relazione al gusto dei bambini è possibile variare la preparazione (interi, passati) e la tipologia dei legumi proposti nei piatti unici (es. ceci al posto dei piselli).
Salumi	<ul style="list-style-type: none">- Si potranno alternare bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto di alta qualità, privi di polifosfati e glutammato monosodico.- Prediligere i prodotti DOP e IGP.
Frutta e verdura	<ul style="list-style-type: none">- Devono essere proposte di stagione secondo il calendario stagionale allegato al presente documento.- Anche le verdure surgelate devono rispettare il calendario della stagionalità.- È di fondamentale importanza variare la tipologia di frutta e di verdura, proponendo



	<p>almeno tre frutti e tre verdure differenti all'interno della stessa settimana.</p> <ul style="list-style-type: none">- Per la scuola dell'infanzia la frequenza corretta è di tre volte alla settimana la verdura cotta e due volte quella cruda; dalla scuola primaria è preferibile proporre tre volte alla settimana la verdura cruda e due volte quella cotta.- Si consiglia di proporre verdura cruda con alimenti a maggior contenuto di sale come pasta ripiena, affettati, formaggi, pizza, ecc.- Alternare le modalità di preparazione tra cottura al forno, al vapore, lessate, in insalata, ecc.. Non sono concesse le preparazioni fritte.- È possibile aggiungere olio extravergine d'oliva, mentre limone e aceto solo se sicuramente graditi.- Per favorire il consumo di verdura ed evitare sprechi è possibile somministrarla all'inizio del pasto soprattutto ove si sia riscontrato un rifiuto generalizzato dell'alimento.- La frutta può essere proposta anche come spuntino della mattina nelle grammature in allegato.- Specificare in tabella il tipo di frutta di stagione proposto.
Patate	<ul style="list-style-type: none">- Sono vegetali, ma non sono da considerarsi verdure dal punto di vista nutrizionale.- Sono una fonte di carboidrati, quindi un sostituto di pane e di pasta.- Possono essere inserite quando in menù è previsto un primo piatto in brodo a base di verdure (pastina con verdure, minestrone, passati di verdura) o in sostituzione del primo piatto (es. spezzatino con patate, pesce al forno con patate/purè).- Se nel primo piatto non è presente una porzione di verdura, non possono essere proposte come contorno (es. se il menù prevedesse pastina, pesce, patate, frutta e pane, mancherebbe la porzione di verdura quotidiana).
Dessert	<ul style="list-style-type: none">- La frutta a fine pasto può essere sostituita con macedonia preparata con frutta fresca ed eventualmente succo di limone o di arancia (senza zucchero), oppure mousse 100% frutta o spremute, centrifugati, estratti, smoothies preparati con frutta fresca senza zucchero né dolcificanti.- Non sono concessi i succhi di frutta confezionati, anche 100% frutta.
Pane	<ul style="list-style-type: none">- Può essere di tipo bianco o integrale, ai cereali o di segale e a ridotto contenuto di sale (non superiore a 1,7% riferito alla farina), oppure senza sale e senza grassi aggiunti (es. no pane all'olio o al latte).
Condimenti	<ul style="list-style-type: none">- Solo olio extravergine d'oliva da aggiungere sia ai primi piatti che alle verdure.- È possibile aggiungerlo a crudo nelle preparazioni dei secondi piatti che lo prevedono.- È possibile utilizzare il burro solo per la preparazione dei piatti della tradizione (es. besciamella, risotti) ed evitare di condire con burro le verdure.- È possibile utilizzarlo massimo una volta alla settimana.
Sale	<ul style="list-style-type: none">- Va utilizzato con moderazione (il minimo indispensabile) e esclusivamente iodato.- Utilizzare il sale solamente nelle preparazioni e non mettere la saliera a tavola.- Si consiglia di sostituire il sale con spezie o erbe aromatiche.
Aromi	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare aromi naturali quali basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc.- Non utilizzare gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico (dadi, granulare), estratti di carne, ma utilizzare brodi preparati con verdure fresche.- Solo quando ciò non fosse possibile per questioni organizzative, è possibile utilizzare un preparato per brodo se privo di glutammato monosodico, grassi idrogenati, additivi e conservanti.- Evitare pepe e peperoncino.
Acqua	<ul style="list-style-type: none">- È importante che i bambini abbiano a disposizione acqua sia per il pasto che durante tutta la giornata, preferibilmente di rete o minerale.

Ingredienti/Alimenti NON concessi nella ristorazione scolastica
Glutammato monosodico; grassi idrogenati.
Additivi: polifosfati, solfiti etc.
Pesce in scatola, molluschi e crostacei.
Estratto di carne, preparato per brodo di carne o vegetale (granulare o dado) con additivi.
Tutti i prodotti prefritti, precucinati e prepanati.
Tutti i tipi di würstel, anche di pollo o di tacchino.
Crema di cioccolato spalmabili .
Succhi di frutta.
Thè non decaffeinato e zuccherato.
Bibite zuccherate
Zucchero aggiunto alle merende (macedonia, the, latte)
Olio di palma, di cocco e di colza.