

COMUNE di SAONARA
Assessorato alle politiche scolastiche

**CAPITOLATO SPECIALE PER L’AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI
RISTORAZIONE SCOLASTICA**

Allegato 5

**TABELLE DIETETICHE E MENU’ SCUOLE
PRIMARIE E SECONDARIE di I^ grado**

PREMESSA

La ristorazione collettiva e in particolare quella scolastica deve offrire un Servizio che garantisca un’attenzione particolare alla preparazione dei pasti ma non trascuri l’aspetto igienico - sanitario dei locali e del personale attuando l’autocontrollo (HACCP previsto dalla legge 155 del 1997 abrogata) confermato nel Regolamento CE/2004, definito “Pacchetto Igiene”, per garantire la qualità e l’igienicità in tutte le fasi delle lavorazioni.

I menu prodotti sono il risultato di accurata analisi di tipo sanitario, legale, psicologico e gastronomico. Il pasto giornaliero per la ristorazione scolastica è regolamentato da un menù certificato e garantito da tabelle dietetiche prodotte secondo gli indirizzi scientifici degli Organi istituzionali e degli Enti Sanitari Mondiali, Nazionali e Regionali, ufficialmente riconosciuti, quali:

- O.M.S.,
- Codex Alimentarius,
- Espghan,
- Ministero della Salute e Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali dell’ITALIA,
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).
- Regione del Veneto

GUIDA AL PROGETTO ALIMENTARE

A distanza di circa 7 anni, nel 2004, l’Istituto Nazionale della Nutrizione, con la collaborazione di numerosi esperti della Comunità Scientifica Nazionale, ha rivisto le "Linee Guida per una Sana Alimentazione" mantenendo le stesse finalità delle precedenti (1997), proponendo un modello di "comportamento alimentare" volto a garantire un buono stato di nutrizione, protettivo della salute e da realizzare nel quadro della tradizione alimentare del nostro paese.

In seguito, si è prodotta la nuova edizione dell’ottobre 2008, definita: “Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione Veneto nell’ambito della Sicurezza Alimentare del piano regionale veneto 2005-07, sulla base delle “Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica”.

Le indicazioni di comportamento, sintetizzate nella passata edizione in 7 direttive, risultano ora ampliate a 10.



9 CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI



10 LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

Quest'azione propone a tutti un'alimentazione più sana ed equilibrata instaurando un rapporto piacevole con l'ambiente e con il cibo.

Le "Linee Guida" del 2008 suggeriscono:

- maggior utilizzo di proteine vegetali rispetto a quelle animali;
- apporto di glucidi per una buona % sotto forma di amidi;
- aumento graduale di fibra alimentare inserendo un maggior consumo di legumi, verdura e frutta;
- un'attenzione particolare al consumo dei grassi: favorire i grassi di origine vegetale, controllarne il contenuto nelle etichette dei prodotti che vengono acquistati.
- utilizzare "la porzione" come quantità adeguata di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi alternandoli nei vari pasti della giornata.
- attenzione particolare a tutte le fasce d'età dalla gravidanza alla senescenza.

Oltre alle linee guida si è adottato il sistema della Piramide Alimentare per la Popolazione Italiana che in maniera semplice e schematica sintetizza gli orientamenti per una corretta alimentazione.

Per recuperare la tradizione mediterranea si favorisce la somministrazione del "piatto unico completo" unendo proteine vegetali o moderate quantità di proteine di origine animale con cereali, verdure cotte e crude a cui vengono aggiunti olii di oliva extra vergine delle varie regioni d'Italia.

Questa è una soluzione per riunire in un'unica portata le proteine del pesce o della carne, del formaggio o delle uova, dei legumi con verdure e cereali per riscoprire e integrare sapori di antiche tradizioni culinarie e per fornire abbinamenti equilibrati: obiettivo da raggiungere nel tempo con la collaborazione di genitori e insegnanti.

Alcuni esempi:

- Pizza alle verdure di stagione
- Torte salate al prosciutto e formaggio
- Tortini di patate e uova
- Verdure ripiene alla carne o al pesce
- Polenta con formaggi o carni
- Pasticcio o lasagne al forno con carni e verdure

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

Pasti	3- 6 anni	6-11 anni	11-15 anni
Colazione 15-20%	188-274	235-341	298-357
Pranzo 35-40%	501-732	626-910	794-952
Merenda 5-10%	125-183	156-228	198-238
Cena 30-35%	438-640	548-796	694-833
Totale	1252-1829	1565-2275	1984-2380

La distribuzione bromatologica rispetta i L.A.R.N. (ediz. 3° millennio), prevedendo un apporto di Proteine pari al 10-12% delle calorie giornaliere, il 28-30% dai Lipidi e dal 55-60% circa dai Glucidi. Si sottolinea che le raccomandazioni L.A.R.N. rappresentano una serie di dati orientativi.

Primaria						
età 7-10 anni	1800/2000					
Peso 23-33 kg	g 1.0/ kg				1000	9
altezza media 135cm						
Valori di range in g	29-44					
Omega 6 g/die			4			
Omega 3 g/die			1			
Zuccheri semplici %					16/17	
Amido %					39/43	
	kcal	Protidi %	Lipidi %	Glucidi %	Calcio mg	Ferro mg
		10-12	25	55-65		

Secondaria I[^] grado						
Età 11-14 anni	2000/2200					
Peso 35-53 kg	g 0.98/ kg				1200	12
altezza media 160cm						
Valori di range in g	60-65					
Omega 6 g/die			5			
Omega 3 g/die			1			
Zuccheri semplici %					16/17	
Amido %					39/43	
	kcal	Protidi %	Lipidi %	Glucidi %	Calcio mg	Ferro mg
		10-12	25	55-65		

ADULTI

donna						
Età 29 -55 anni	1900/2100					
Peso medio 56 kg	g 0.75/ kg		1000/800		18	
altezza media 165cm						
Valori di range in g	53					
Omega 6 g/die	4,5					
Omega 3 g/die	1					
Zuccheri semplici %	16/17					
Amido %	39/47					
	kcal	Protidi %	Lipidi %	Glucidi %	Calcio mg	Ferro mg
	10-12		25		55-65	

uomo						
Età 29 –59 anni	2300/2800					
Peso medio 65 kg	g 0.75/ kg		1000/800		10	
altezza media 175cm						
Valori di range in g	60/70					
Omega 6 g/die	6					
Omega 3 g/die	1,5					
Zuccheri semplici %	16/18					
Amido %	39/47					
	kcal	Protidi %	Lipidi %	Glucidi %	Calcio mg	Ferro mg
	10-12		25		55-65	

PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA SCUOLA PRIMARIA

COLAZIONE:	Grammi	SOSTITUZIONI
Latte con orzo	100 ml.	1 vasetto di yogurt
Pane	50	pane biscotto 30 g fette biscottate biscotti 25 g
Zucchero	10 .	
Marmellata	30	Miele
ORE IO		
frutta fresca	150	Spremuta succo senza zucchero
PRANZO		
Pasta	70	Riso 40 g. Se in brodo + pane g. 30

Parmigiano	5	
Burro	5	
Olio extra Vergine	10	
Carne magra (pollo,tacchino,manzo)	100	formaggio. uovo n°2 pesce g. 120 legumi g.60
Verdura di stagione (cotta o cruda)	150	
Olio di oliva extra Vergine	10	
Pane	50	
ORE 16		
Frutta fresca	150	Frullato spremuta
orzo o tea con zucchero	10	
CENA:		
Pasta con Legumi (30 g)	40	Riso formaggio 30 g carne 30 g yogurt n°1 vasetto latte 150 ml uova n°1 e 1/2
Parmigiano Reggiano	5	
Olio oliva extra V.	5	
Verdura (cotta o cruda)	150	
Patate	150	pane g 40 pasta g. 30
Olio oliva extra V.	10	
Pane	50	

Kcal. 2016

P.=50(10%)

L.=67 (30%)

HC=317 (62%)

SCUOLA PRIMARIA	GRAMMI
ALIMENTI PER IL PRANZO	
Gnocchi di patate o di semolino	200
Pasta o riso (in brodo)	40
Pasta o riso (asciutti)	70
Tortellini	40
Tortelloni	60
Farina di mais	150
Pizza margherita	70
Brodo di carne o di verdure	200
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	60
Pesce (congelato o surgelato)	120
Prosciutto	40
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	40
Uova	N°2
Legumi freschi o surgelati	60
Legumi secchi	30
Verdure cotte e crude: carote, verdure di stagione	100
Patate, purea	150

Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio e.vergine di oliva e girasole	20
burro crudo	5
NOTA BENE:	
la frutta può essere sostituita da:	
Torta semplice	50
Marmellata o miele o cioccolato amaro	30
Yogurt intero o alla frutta	125
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

PROSPETTO DIETA GIORNALIERA SCUOLA SECONDARIA DI I^ GRADO

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

Kcal. 2200

P.=65 (12%)

L.=65 (28%)

HC=373 (63%)

SCUOLA SECONDARIA DI I^ GRADO	GRAMMI
ALIMENTI PER IL PRANZO	
Gnocchi di patate o di semolino	250
Pasta o riso (in brodo)	50
Pasta o riso (asciutti)	70
Tortellini	40
Tortelloni	70
Farina di mais	210
Pizza margherita	70
Brodo di carne o di verdure	200
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	80
Pesce (congelato o surgelato)	160
Prosciutto	60
Formaggio fresco	70
Formaggio stagionato	50
Uova	N 2
Legumi freschi o surgelati	80
Legumi secchi	45
Verdure cotte e crude: carote, verdure di stagione	100
Patate, purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio e.vergine di oliva e girasole	15
burro crudo	15
NOTA BENE:	
la frutta può essere sostituita da:	
Torta semplice	70
Marmellata o miele o cioccolato amaro	30
Yogurt intero o alla frutta	125
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

PROSPETTO DI DIETA GIORNALIERA		ADULTI DONNE
COLAZIONE	grammi	SOSTITUZIONI
Latte	100 ml.	N°1 vasetto di yogurt formaggio fresco. 20
Orzo o cacao	5	
Pane	100	pane biscotto 40 g fette biscottate biscotti 40
Marmellata	30	miele o cioccolato
Zucchero	10	
PRANZO		
Pasta	70	riso
	30	se in brodo + 40 pane
Parmigiano	5	
Olio oliva e v.	20	burro 20 g
Carne magra (pollo, tacchino, manzo)	100	formaggio.60 g

		pesce g 120
Verdura di stagione	150	
Olio di oliva extra Vergine	20	
Pane	50.	
Frutta fresca	150	
CENA		
Pasta	30	riso o pane Polenta 50
Formaggio	50	prosciutto g 40 latte ml 200 n.°1 uova pesce g 100 legumi freschi .50
Verdura di stagione	150	Cotta o cruda
Olio oliva extra V.	20	
Pane	50	
Frutta	150	

Kcal. 2000c.a.

P.=56 g (10/12%)

L.=65 (28%)

HC=373 g (63%)

ADULTI: DONNA	GRAMMI
ALIMENTI PER IL PRANZO	
Gnocchi di patate o di semolino	200
Pasta o riso (in brodo)	30
Pasta o riso (asciutti)	70
Tortellini	40
Tortelloni	70
Farina di mais	70
Pizza margherita	300
Brodo di carne o di verdure	250
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	100
Pesce (congelato o surgelato)	120
Prosciutto	40
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	50
Uova	N°1 -1/2
Legumi freschi o surgelati	80
Legumi secchi	40
Verdure cotte e crude: carote, verdure di stagione	150
Patate, purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio e.vergine di oliva e girasole	20
burro crudo	20
NOTA BENE:	
la frutta può essere sostituita da:	
Torta semplice	70
Marmellata o miele o cioccolato	30
Yogurt intero o alla frutta	250
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

PROSPETTO DIETA GIORNALIERA		ADULTI UOMINI
COLAZIONE	GRAMMI	SOSTITUZIONI
Latte	250 ml.	n° 2 vasetti di yogurt
Orzo o cacao	5	
Pane	70	pane biscotto 40 g fette biscottate biscotti 30 g
PRANZO		
Pasta	100	riso 40 g. Se in brodo + 50 g. di pane
Parmigiano	5	
Olio oliva e v.	10	burro 10 g
Carne magra (pollo, tacchino, manzo)	100	formaggio.60 g uovo 2 legumi freschi gr.80 legumi secchi g 40 Pesce g 150
Verdura di stagione	150 .	cotta o cruda
Olio di oliva extra Vergine	10 .	
Pane	50 .	
Frutta fresca	150	
CENA		
Pasta con	50	riso
Parmigiano reggiano		5
Formaggio	50	prosciutto g 50 latte ml 200 n.°1 uova pesce g 100
legumi freschi	50	
Verdura di stagione	150 .	Cotta o cruda
Olio oliva extra V.	10	
Pane	50	
Frutta	150	
NOTA bene: si può aggiungere un bicchiere di vino piccolo (100ml) a pranzo e a cena. Somministrare g. 30 di zucchero al giorno nelle bevande		

Kcal 2300 c.a.

P: 60/70 g (11/12%)

L.= 55/65 g (25%)

HC= 305 g (55/60%)

ADULTI: UOMINI GRAMMI

ALIMENTI PER IL PRANZO

Gnocchi di patate o di semolino	300
Pasta o riso (in brodo)	40
Pasta o riso (asciutti)	100
Tortellini	40
Tortelloni	100
Farina di mais	150
Pizza margherita	300
Brodo di carne o di verdure	250
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	100
Pesce (congelato o surgelato)	150
Prosciutto	50
Formaggio fresco	60
Formaggio stagionato	50
Uova	N°2
Legumi freschi o surgelati	80
Legumi secchi	40
Verdure cotte e crude: carote, verdure di stagione	200
Patate, purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio e vergine di oliva e girasole	20
burro crudo	20

NOTA BENE:

la frutta può essere sostituita da:

Torta semplice	70
Marmellata o miele o cioccolato	30
Yogurt intero o alla frutta	250
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

ADULTI: VALORI MEDI	GRAMMI
ALIMENTI PER IL PRANZO	
ALIMENTI PER IL PRANZO	
Gnocchi di patate o di semolino	300
Pasta o riso (in brodo)	40
Pasta o riso (asciutti)	100
Tortellini	40
Tortelloni	70
Farina di mais	100
Pizza margherita	210
Brodo di carne o di verdure	250
Parmigiano	5
Carne di manzo, pollo, tacchino	120
Pesce (congelato o surgelato)	200
Prosciutto	70
Formaggio fresco	100
Formaggio stagionato	70
Uova	N° 2
Legumi freschi o surgelati	100
Legumi secchi	50
Verdure cotte e crude: carote, verdure di stagione	150
Patate, purea	200
Frutta fresca: di stagione	150
Pane	50
Condimenti: olio e. vergine di oliva e girasole	20
burro crudo	10
NOTA BENE:	
la frutta può essere sostituita da:	
Torta semplice	70
Marmellata o miele o cioccolato	30
Yogurt intero o alla frutta	125
Budino	100
Gelato (periodo estivo)	100

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

proteine g 50

lipidi g 37

glucidi g 176

Calorie 1100

ESEMPIO DI MENU' TIPO

MENU' INVERNALE 5 SETTIMANE

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI

DESSERT

LUNEDI'	Tortellini Pasta bianca Pastina in brodo veg.	Fettina tacchino Formaggio	Purè Verdura cruda Patate	Frutta fresca Budino
---------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------

MARTEDI'	Pasta gratinata Pastina in brodo veg. Pasta bianca	Formaggio Pollo	Verdura cotta Patate	Frutta fresca
----------	---	---------------------------	--------------------------------	----------------------

MERCOLEDI'	Minestra di legumi Pasta bianca Pastina in brodo	Frittata Formaggio	Patate Verdura cotta Verdura cruda	Frutta fresca Yogurt
------------	---	------------------------------	---	--------------------------------

GIOVEDI'	Riso Pasta al burro Vellutata brodo veget.	Maiale arrosto Formaggio Pollo	Verdura cruda Verdura cotta Patate	Budino Frutta fresca
----------	---	---	---	--------------------------------

VENERDI'	Gnocchi Pasta bianca Pastina in brodo	Pesce Formaggio	Verdura cruda Patate	Yogurt Frutta fresca
----------	--	---------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Nota bene : le voci generiche riso, pasta, pollo, etc. verranno preparate, ricettate dalla Ditta e concordate con il Comune. Il menu deve essere esposto al pubblico.

Le voci elencate in grassetto corrispondono al menu del giorno mentre le altre possono essere richieste in caso di necessità momentanea.

MENU' ESTIVO 5 SETTIMANE

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI

DESSERT

LUNEDI'

Pizza Margherita Riso all'olio	Prosciutto Bistecca Formaggio	Verdura cruda Verdura cotta Patate	Frutta fresca Yogurt
--	--	---	--------------------------------

MARTEDI'

Pasta con verdure Pasta bianca o pomodoro	Manzo Prosciutto cotto Formaggio	Patate Verdura cotta Verdura cruda	Frutta fresca
---	---	---	----------------------

MERCOLEDI'

Riso Vellutata Pasta bianca	Pesce Formaggio Fettina di tacchino	Verdura cruda Verdura cotta Patate	Torta Frutta fresca
--	--	---	-------------------------------

GIOVEDI'

Torta salata Pastina in brodo vegetale Pasta bianca	formaggio pollo	Verdura cruda Patate	Frutta fresca
--	---------------------------	--------------------------------	----------------------

VENERDI'

Pasta al pesto Pasta bianca	Tacchino Formaggio	Patate Verdura Cruda	Gelato Frutta fresca
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Nota bene : le voci generiche riso, pasta, pollo, etc. verranno preparate, ricettate dalla Ditta e concordate con il Comune. Il menu deve essere esposto al pubblico.

CORRETTE INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEI MENU'

I Menù riportati sono degli esempi guida per la Ditta fornitrice che formulerà annualmente al Comune degli schemi nel rispetto della stagionalità, delle preferenze dei giovani utenti con particolare attenzione all' educazione alimentare nella scelta delle varie pietanze.

Nell'applicazione dei menu previsti la ditta fornitrice deve seguire le sotto elencate indicazioni:

- Le grammature degli alimenti devono essere calcolate al netto e al crudo degli scarti;
- Usare il riso parboiled o vialone nano;
- La pasta asciutta, nelle scuole primarie, è di media o piccola dimensione, cotta adeguatamente per facilitare la masticazione non completa dei bambini di questa età;
- La pasta al pomodoro, per il pasto veicolato, viene prima preparata bianca e, a richiesta, con il sugo separato;
- piatto unico: è previsto nel menu ed è accompagnato sempre da una piccola quantità di secondo piatto. Si confida negli insegnanti per l'osservazione e l'accettazione dei singoli piatti. Nei

casi in cui dovesse verificarsi un costante e motivato rifiuto da parte di qualche utente potrà essere richiesto l'intervento del Comune;

- La minestra di orzo viene preparata con legumi o verdura passati;
- I passati di verdura devono essere cremosi e non troppo densi;
- Si utilizzeranno gli gnocchi surgelati in tutte le scuole per mantenere la consistenza durante il trasporto;
- Il pesce viene preparato e cotto in modi diversi per essere più gradito ai bambini;
- Si può utilizzare la maionese ad accompagnamento di pesce e di uova sode, in minima quantità;
- Il purè di patate sarà denso e cremoso;
- La verdura cotta e cruda tagliata sottile e variata il più possibile secondo le stagioni; da utilizzare verdure fresche e/o surgelate, preferendo l'uso di quelle fresche di stagione per tutte le preparazioni previste;
- La frutta tipo kiwi viene fornita dove c'è la possibilità di sbucciarla o consumata con il cucchiaino;
- Devono venir utilizzate le cotture al forno, al vapore, le stufature, alla piastra che richiedono il minimo quantitativo di grassi, per evitare la carbonizzazione degli alimenti ed escludono la formazione di sostanze mutagene;
- Non viene effettuata la precottura;
- Nella cottura dei cibi in acqua, viene rispettato il rapporto acqua/alimento;
- L'acqua di cottura dei vegetali, ricca di sali minerali e vitamine, viene utilizzata per la preparazione di minestre, risotti, ecc.;
- Gli ortaggi ed i tuberi da consumare come contorni vengono cotti al forno, a vapore o alla piastra;
- I brodi vegetali sono preparati con abbondanti ortaggi freschi, con un minimo uso di estratti-dadi vegetali e piccole quantità di sale iodato;
- Si usano olio monoseme, oliva extra vergine o burro a fine cottura utilizzando solo l'indispensabile quantità iniziale per spennellature di placche e vaporizzazione sulle preparazioni da forno: i condimenti di sughi, minestre, passati, risotti, puree, vengono aggiunti a freddo alla preparazione ultimata; ogni tipo di sugo o salsa a base di pomodori pelati o polpa pronta viene preparato con un'abbondante base di ortaggi (sedano, carote, cipolle, porri ed erbe aromatiche) evitando assolutamente l'impiego di zucchero quale correttore di acidità;
- Carni per arrostiti ed in fettine, cosce e petti di pollo, frittate, timballi, crocchette e pesci, vanno cotti in forno, al vapore, ai ferri o in brasiera o eccezionalmente in frittura controllata;
- I primi piatti asciutti vengono preparati espressi, cioè la loro preparazione viene ultimata immediatamente prima del confezionamento e del trasporto;
- Le cotture sono differenziate per le scuole primarie e le secondarie di primo grado;
- **Non vengono riutilizzati, in nessun caso, cibi preparati e non consumati il giorno precedente.**

Oltre ai piatti proposti dai menù, il Centro di Cottura dovrà avere la possibilità di preparare diete speciali che rispondano alle particolari esigenze cliniche degli utenti; a tal proposito è fermamente raccomandato di uniformare il più possibile al menù generale le diete richieste per garantire a tutti la varietà, l'equilibrio nutrizionale e i sapori.

Si prevede, inoltre, un menu dietetico generico così composto:

∅	<i>Pasta o riso conditi con olio extra vergine di oliva o minestrina in brodo vegetale.</i>
∅	<i>Formaggi (parmigiano, ricotta, mozzarella) carni bianche (pollo, tacchino)</i>
∅	<i>Patate o carote all'olio.</i>
∅	<i>Pane e mela</i>

La prescrizione dietetica speciale sarà comprovata da certificazione medica, mentre il menu generico può essere richiesto dalla scuola al momento della prenotazione dei pasti per non più di tre giorni.

La prenotazione dei pasti deve avvenire entro e non oltre le ore 9.30 .

A tal fine sarà premura di ogni scuola segnalare all'inizio dell'anno scolastico i nominativi delle persone responsabili autorizzate a prenotare i pasti.

STAGIONALITA'

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

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

NORME PER LA PREPARAZIONE E COTTURA DEI PASTI

I pasti preparati devono rispondere all'art. 5 della legge 283/1962 per quanto riguarda lo stato degli alimenti impiegati, e all'art. 31 dei D.P.R. 327/1980 per quanto concerne il rispetto delle temperature per gli alimenti deperibili cotti da consumarsi freddi o caldi e il mantenimento del legume caldo-freddo. Il personale incaricato deve uniformarsi al Regolamento CE 2004 denominato "Pacchetto Igiene" sia nell'assicurare l'igiene dei prodotti alimentari impiegati ed individuare nelle loro attività processi, fasi od operazioni che potrebbero essere pericolosi per la sicurezza degli alimenti; garantire che vengano applicate le opportune procedure di sicurezza igienica avvalendosi dei principi dell'H.A.C.C.P. (Analisi dei Pericoli e Punti Critici di Controllo) s.m.i..

Nell'organizzazione del servizio di cucina il personale deve attenersi scrupolosamente al piano di autocontrollo appositamente prodotto per la struttura.

Tutte le preparazioni devono effettuarsi nello stesso giorno della distribuzione, fatta eccezione esclusivamente per le seguenti lavorazioni:

- mondatura, affettatura, porzionatura, battitura, legatura e speziatura delle carni a crudo (segue conservazione a +4°C);
- pelatura di patate e carote (segue conservazione a +5-10°C in contenitori chiusi con acqua pulita, eventualmente acidificata);
- cottura di torte casalinghe non a base di crema (conservazione in luogo asciutto e riparato);
- cottura di budini, arrostiti bolliti, brasati di carne bovina, ragù per pasticcio, polpette, solo in presenza di abbattitore di temperatura (abbattimento entro 30 minuti dalla cottura, raggiungimento di +10°C al cuore del prodotto entro 1-2 ore, refrigerazione a +4°C in contenitori coperti);
- gli alimenti caldi devono essere mantenuti fino alla distribuzione ad una T° superiore a 60°- 65°C mentre i freddi ad una T° inferiore ai 10°C.

Nell'espletamento del servizio, la ditta aggiudicataria deve attenersi scrupolosamente alle seguenti norme:

Gli alimenti da conservarsi con la catena del freddo devono essere riposti nell'idoneo frigo divisi per natura merceologica.

- A:** evitare la promiscuità fra le derrate (ad esempio verdure crude e carne nello stesso frigorifero); evitare scorte e stoccaggi.
curare il rifornimento e la rotazione delle materie prime in modo da garantire sempre la freschezza soprattutto dei vegetali a foglia, frutta, latte, yogurt, ecc.;
- non detenere e non usare i prodotti posteriormente alla data indicata come termine minimo di conservazione;
- B:** non ricongelare le materie prime congelate;
non congelare le materie prime acquistate fresche;
non congelare il pane;
effettuare lo scongelamento dei prodotti in cella frigorifera a +2/+4°C, salvo che per i prodotti che possono essere impiegati tal quali;
non scongelare le derrate all'aria o sotto l'acqua corrente;

mettere sottovuoto gli alimenti solo se in possesso di una precisa autorizzazione sanitaria dell'ASL competente per territorio;

C: mantenere le temperature di mondatura di ortaggi e carni al di sotto dei 10°C;
mantenere le temperature di assemblamento degli ingredienti al di sotto dei 10°C (frittate, hamburger, timballi, crocchette, ortaggi cotti e crudi);
mantenere le temperature di preparazione e sistemazione degli alimenti crudi, quali carni, pesci, crocchette, ecc., su placche da forno al di sotto dei 10°C.

D: condizionare i secondi piatti da distribuire caldi in armadi caldi che mantengano la temperatura costantemente al di sopra dei 65°C: tra l'ultimazione della cottura e del trasporto non devono intercorrere più di un ora e 30 minuti;
mantenere secondi piatti e contorni da distribuire e consumare freddi in celle frigorifere sino al momento del trasporto: devono giungere ai terminali di distribuzione a temperatura max di 10°C
condizionare i cibi sia caldi che freddi esclusivamente in bacinelle gastronorm in acciaio inox;
ogni contenitore o più contenitori devono contenere le quantità richieste da ogni singolo terminale di consumo.

E: non assaggiare le vivande servendosi delle mani anziché degli appositi utensili mono uso;
non fumare nelle zone di preparazione, cottura e distribuzione dei pasti;
lavarsi le mani ogni qualvolta si manipolino alimenti quali carni, uova, pollami, pesci nonché dopo essersi recati ai servizi e/o aver tossito e/o starnutito.

Tutte le preparazioni devono effettuarsi nello stesso giorno della distribuzione, fatta eccezione esclusivamente per le seguenti lavorazioni:

- mondatura, affettatura, porzionatura, battitura, legatura e speziatura delle carni a crudo (segue conservazione a +4°C);
- pelatura di patate e carote (segue conservazione a +5/+10°C in contenitori chiusi con acqua potabile, e contro l'imbrunimento, conservate con limone e/o aceto).
- cottura di torte casalinghe non a base di crema (conservazione in luogo asciutto e riparato);
- cottura di budini, arrostiti bolliti, brasati di carne bovina, ragù per pasticcio, polpette, solo in presenza di abbattitore di temperatura (abbattimento entro 30 minuti dalla cottura, raggiungimento di +10°C al cuore del prodotto entro 1-2 ore, refrigerazione a +4°C in contenitori coperti).

CONSIGLI PER LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

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

I grassi sottoposti alle alte temperature producono sostanze dannose per l'organismo.

I metodi di cottura migliori sono:

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

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

Limitare l'uso di dadi per brodo, eventualmente usare solo quelli vegetali privi di glutammato di sodio. I grassi vanno aggiunti a fine cottura e a crudo .

I DATI SCIENTIFICI NUTRIZIONALI DEL PROGETTO ALIMENTARE DELLE SCUOLE SONO STATI RICAVATI DA:

- 1- Commissione del CODEX Alimentarius del Comitato scientifico per l'alimentazione delle Comunità Europee.
- 2- ESPGHAN (Comitato per la nutrizione della società Europea di Gastroenterologia Pediatrica e Nutrizione) anno 1991 e seguenti
- 3- L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione Italiana) Revisione 1996 e 3°millennio-SINU e s.m.i.
- 4- Tabelle di composizione degli alimenti edizione 1997 e 2000 INRAN (Istituto Nazionale Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione)
- 5- Linee guida per una sana alimentazione Italiana, revisione 2003
- 6- Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione Veneto 2008
- 7- Ricettario per le strutture scolastiche della Regione del Veneto 2005/2007