



AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 4 "MEDIO FRIULI"
Dipartimento di prevenzione - S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione
UDINE, VIA CHIUSAFORTE 2 - ☎ 0432 553975 - 553253 📠 553217
✉ nutrizione@ass4.sanita.fvg.it

LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

a l l e g a t o 1

Anno scolastico 2008-2009

Obiettivi delle Linee Guida

Nell'elaborazione del presente documento e nella formulazione della proposta di menù per i bambini e i ragazzi che frequentano la mensa scolastica, ci si è posti i seguenti obiettivi:

- orientare il comportamento alimentare dell'utenza verso modelli più salutari
- variare quanto più possibile le preparazioni dei piatti, favorendo l'ampliamento delle conoscenze degli alimenti
- rendere il pasto un momento piacevole per favorire l'apprezzamento delle caratteristiche organolettiche dei cibi
- assicurare preparazioni semplici e nutrizionalmente corrette, utilizzando la stagionalità come criterio di scelta delle materie prime
- assicurare la presenza di piatti della cultura alimentare locale e tradizionale per promuovere il mantenimento delle abitudini del territorio
- aiutare le famiglie a superare alcune disarmonie alimentari dei bambini

Destinatari

Il presente documento è rivolto a tutti i soggetti coinvolti nel servizio di Ristorazione Scolastica o interessati comunque ad approfondire le problematiche dell'alimentazione:

- amministrazioni comunali e istituzioni scolastiche, statali e non
- gestori del servizio di ristorazione, cuochi, personale addetto alla distribuzione e personale della scuola
- genitori, insegnanti e componenti delle commissioni mensa

...ma non si esclude che sia interessante anche per i ragazzi!

Contenuti

Il documento comprende:

- *Frequenze alimentari*: strumento necessario per costruire anche autonomamente un menù equilibrato, variato e appetibile
- *Note al menù*: indicazioni utili per una scelta qualitativa degli alimenti da utilizzare nel confezionamento dei pasti
- *Grammature*: quantità per porzione in grado di soddisfare le necessità e l'appetito spontaneo dei bambini/ragazzi
- *Menù*: esempio elaborato dallo scrivente Servizio.

Qualora si voglia modificare in parte il menù proposto o costruirne uno autonomamente, dovranno sempre essere rispettate le frequenze alimentari (vedi pagina 4) e applicati i principi espressi nelle note (pagina 5). L'utilizzo corretto di questi riferimenti, renderà superflue ulteriori richieste di valutazione di variazioni al menù al Servizio dell'A.S.S.

Se adottato, sarà possibile effettuare le seguenti variazioni:

- **spostamento delle intere giornate alimentari** previste dal menù, ad esempio il lunedì può essere spostato al giovedì e viceversa; se i pasti settimanali sono meno di cinque, la nostra proposta potrà essere modificata assicurando comunque una adeguata varietà di alimenti e pietanze con un menù che preveda cambi/inversioni di giornata o preparazioni diverse con le stesse materie prime;
- **sostituzione di un alimento con un altro dello stesso gruppo**, nel rispetto delle frequenze indicate (es. orzotto con i piselli al posto di pasta e fagioli, riso e ceci...);

- **variazioni delle preparazioni alimentari:** l'antipasto di verdure può prevedere 2 tipologie diverse di verdure crude, ma può essere rappresentato anche da verdure cotte (stufate, alla piastra, al forno... - vedi nota 2);
- *Cestino per gite:* indicazioni per la predisposizione di cestini comprendenti pranzo e spuntini, con relative grammature per le varie fasce d'età.

Si rammenta che le linee guida proposte da questo Servizio sono state formulate sulla base delle **"Linee guida per una sana alimentazione italiana"** pubblicate dall'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it)

FREQUENZE ALIMENTARI

È uno strumento atto a costruire anche autonomamente un menù nel rispetto dell'equilibrio dei gruppi alimentari, della varietà dei prodotti utilizzati, e appetibile per i ragazzi.

Quindi ogni giorno deve essere garantito un pasto che contenga: un primo, un secondo, un antipasto o contorno di verdura, il pane e una porzione di frutta oppure, se previsto il piatto unico, pane, verdura e dolce/gelato due volte al mese (la frutta a metà mattina).

Minestra di verdure	3 volte ogni 4 settimane
Legumi (primi piatti)	3 volte ogni 4 settimane
Riso o orzo o altro cereale	1 o 2 volte alla settimana
Pasta o gnocchi	2 volte alla settimana
Carne rossa	1 volta alla settimana
Carne bianca	1 volta alla settimana
Prosciutto crudo o cotto o bresaola	1 volta ogni 4 settimane
Pesce	1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Formaggi	1 volta alla settimana
Verdure cotte/crude	1 volta al giorno
Patate	2-3 volte ogni 4 settimane
Polenta	1-2 volte ogni 4 settimane
Piatto unico	1 volta alla settimana
Dolce/gelato	2 volte ogni 4 settimane
Frutta fresca/secca	1 volta al giorno
Yogurt	1 volta alla settimana
Pane speciale/galette	1 volta alla settimana

Abbinamenti sconsigliati:

Pasta/riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/pesce/formaggio/uova
Pasta/riso con contorno di patate/puré o polenta

NOTE AL MENÙ

Le seguenti note hanno carattere **vincolante**, cioè sono essenziali al fine di operare scelte qualitative degli alimenti corrette e adeguate da utilizzare nella proposta del menù.

1. SPUNTINO

È costituito da frutta fresca (che, saltuariamente, può essere sostituita anche da frutta secca mista), yogurt (magro o intero, con o senza frutta), pane speciale o gallette di riso/mais/orzo. Va consumato lontano dai pasti. Qualora lo spuntino venisse consumato anche il pomeriggio, si raccomanda di utilizzare gli stessi alimenti proposti al mattino facendo in modo di alternarli.

2. VERDURE E ORTAGGI

L'**antipasto di verdure** è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione, crude o cotte.

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Una volta ogni 4 settimane è ammessa la preparazione di frittura con uso di olio di semi di arachide o oliva extravergine non riutilizzabili.

Qualora la proposta dell'antipasto non venisse adottata, le verdure saranno consumate come contorno.

Devono essere utilizzate **6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana**. Le verdure sono maggiormente gradite se variamente preparate e presentate: ad esempio insalata e carote, pomodori e cetrioli, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, zucchine e melanzane grigliate, bietta e zucchine lessate/al vapore, fagiolini al vapore, peperonata, caponata ecc.

N.B. Le verdure surgelate possono essere usate solo a integrazione di quelle fresche per il confezionamento delle minestre, delle crêpes spinaci/ricotta e del purè misto (v. nota 6).

3. PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali devono essere preparati con condimenti a base di verdure/erbe aromatiche fresche.

I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco.

Qualora la pasta e/o il riso e il cous cous vengano serviti freddi potranno essere conditi con ortaggi di stagione, sia crudi che cotti.

Il formato della pasta deve essere variato almeno settimanalmente. Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con sugo di legumi. Qualora questo ultimo abbinamento risultasse non gradito si potrà optare per una pasta in bianco con contorno di legumi (es.: ceci, lenticchie, fave, piselli, fagioli di vario tipo...).

4. MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI INTERI O PASSATI

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio...) o crostini di pane.

Anche in caso di un contorno che prevede i carboidrati (patate o polenta), i cereali possono essere comunque aggiunti alle minestre e ai passati per renderli più appetibili, ponendo attenzione alle quantità.

5. PIATTO UNICO

Il piatto unico deve associare i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (della carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Viene servito accompagnato dalle verdure di stagione e da un dolce (o un gelato) o da della frutta fresca. Esempi di piatti unici da alternare:

- polenta o patate con brasato o spezzatino di manzo;
- pasta (o gnocchi di patate, o polenta, o cous-cous, o riso) con ragù di carne, di manzo o mista (manzo e pollo o tacchino);
- lasagne al ragù di carne di manzo;
- patate fritte con cotoletta al forno;
- pasta/riso/cous-cous/polenta con pesce in umido;
- patate lesse o al forno con pesce fritto;
- pasta o riso con ceci o altri legumi;
- pizza (Margherita: pomodori e mozzarella);
- bruschetta con mozzarella e pomodoro;
- torta salata/Pasqualina.

6. PATATE E PURÉ

Le patate devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, in purea o, saltuariamente, fritte (vedi nota 2).

Il purè misto prevede l'utilizzo di almeno un altro ortaggio (o verdura) oltre alle patate (carote, bietta, spinaci, zucca, zucchine, sedano...).

Ricordatevi che **la patata non è una "verdura"!**

7. DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) a eccezione del gelato.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

8. PESCE

Le tipologie che si possono utilizzare sono: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, seppioline, calamari, tonno (se in scatola, non più di una volta al mese).

I filetti o tranci possono essere preparati come crocchette preparate in giornata, cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste) e lessati.

Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.

9. UOVA

Le uova possono essere preparate alternativamente come crêpes (con ricotta e verdure), frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o uova sode.

E' importante che siano ben cotte.

10. FORMAGGI MISTI

Devono essere serviti almeno due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. Vanno variati nelle 4 settimane. Ad esempio possono essere utilizzati:

- Parmigiano Reggiano

- Pecorino toscano e sardo freschi
- Italico o Bel Paese
- Montasio
- Taleggio
- Stracchino
- Ricotta
- Mozzarella
- Caprino fresco

11. FRUTTA

Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana.

Saltuariamente la frutta può essere sostituita con frullati o spremute di agrumi freschi o pastorizzati, che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

Di seguito alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini uva. La frutta, se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo.

La frutta secca (prugne, mele, albicocche, mandorle, noci...) può essere saltuariamente offerta a integrazione dello spuntino (frutta fresca, pane) in quantità modesta.

12. CARNI

Possono essere utilizzate carni bianche (es.: pollo, tacchino...) e rosse (es.: manzo, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e, per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra.

13. PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI

Non sono ammessi prodotti tipo:

- bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce;
- cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger;
- crocchette di patate, puré in fiocchi;
- sughi/pesto pronti/preparati per condimento di primi piatti.

E ancora...

PANE: una volta la settimana il pane deve essere di tipo integrale (preparato con la farina ottenuta dalla macinazione del chicco intero).

Quando viene servita la pizza, la porzione di pane prevista giornalmente deve essere dimezzata.

CONDIMENTI: a crudo deve essere utilizzato solo l'olio extra vergine di oliva e, per la frittura, in alternativa, l'olio di semi di arachide.

Il burro può essere utilizzato per il condimento del riso o della pasta, e va aggiunto solo a fine cottura. **Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato.**

*ACQUA E BEVANDE: ..."L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella di rubinetto quanto quella imbottigliata, **entrambe sicure e controllate**. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina)..."*

da "Linee guida per una sana alimentazione italiana" (INRAN, rev. 2003)

... SULLE FESTE...: l'usanza di festeggiare i compleanni e le ricorrenze in genere, con dolci di varia provenienza, può facilitare l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari che contrastano con le "regole" di una sana alimentazione.

Si consiglia di festeggiare le ricorrenze settimanalmente consumando il dolce, il gelato o la macedonia che vengono offerti nella giornata del "piatto unico".

In alternativa, in tali occasioni possono essere accettati e consumati solo prodotti di pasticceria "secca", anche preparati in casa, quali ad esempio biscotti, crostate con la marmellata, torte margherita, torte di mele, mandorle/noci/noccioline.

Tuttavia, sotto l'aspetto nutrizionale, è opportuno limitare queste occasioni e incoraggiare i bambini a bere acqua naturale, piuttosto che bevande dolci e/o gassate, molto ricche di zuccheri.

ESEMPIO DI MENÙ PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2008/2009

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Spuntino	Yogurt (1)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Pane "speciale"(1) (con olive, noci, uva ecc.)	Frutta fresca di stagione (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure di stagione (2) Brasato di manzo con polenta (12) Macedonia di frutta fresca di stagione (11)	Pasta al pomodoro (3) Uova (9) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure di stagione (2) Pasta alle verdure (3) Pollo alle erbe aromatiche (12)	Antipasto di verdure di stagione (2) Minestra di legumi (4) Crocchette di ricotta Frutta fresca di stagione (11)	Risotto alla parmigiana Pesce dorato al forno (8) Verdure di stagione (2)
II SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Galette di cereali (1)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Yogurt (1)	Frutta fresca di stagione (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure di stagione (2) Orzotto con piselli (3) Formaggi misti (10)	Minestra di verdure (4) Scaloppina di tacchino (12) Purè misto (6) Frutta fresca di stagione (11)	Antipasto di verdure di stagione (2) Pasta al pomodoro(3) Uova (9)	Risotto alle verdure (3) Tonno al naturale (8) con olio e limone Verdure di stagione (2) Frutta fresca di stagione (11)	Antipasto di verdure di stagione (2) Gnocchi di patate con ragù di carne di manzo (5) (12) Dolce (7)
III SETTIMANA	Spuntino	Yogurt (1)	Pane "speciale" (1) (con olive, noci, uva ecc.)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Frutta fresca di stagione (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure di stagione (2) Pizza Macedonia di frutta fresca di stagione (11)	Pasta e legumi (3) Prosciutto crudo Verdure di stagione (2) Frutta fresca di stagione (11)	Risotto alle verdure (3) Pesce dorato al forno (8) Verdure di stagione (2)	Minestra di verdura (4) Scaloppina di pollo (12) Patate al forno (6)	Pasta all'olio Uova (9) Verdure di stagione (2)
IV SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Yogurt (1)	Pane "speciale" (1) (con olive, noci, uva ecc.)	Frutta fresca di stagione (1) (11)	Frutta fresca di stagione (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure di stagione (2) Lasagne al ragù di carne di manzo (5) (12) Gelato (7)	Antipasto di verdure di stagione (2) Risotto al pomodoro (3) Crocchette di pesce (8) Frutta fresca di stagione (11)	Passato di verdura (4) Frico con polenta Frutta fresca di stagione (11)	Antipasto di verdure di stagione (2) Pasta alle verdure (3) Uova (9)	Risotto alle verdure (3) Bocconcini di pollo (13) Verdure di stagione (2)

ASS n. 4 "Medio Friuli" - 05.07.2008 - "Linee guida per la preparazione dei menù scolastici"

N.B. Ad ogni numero corrisponde una nota. Per comprendere e preparare il menù, è **indispensabile leggere le note allegate.**

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Le grammature riportate devono essere intese come indicative (+/- 10 grammi) delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età: le stesse dovrebbero corrispondere mediamente a quanto il personale addetto distribuisce normalmente ai bambini, in considerazione dell'età, della costituzione fisica e, in parte, delle abitudini e dei gusti.

ALIMENTI A CRUDO	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie 1° C	Scuole primarie 2°C	Scuole secondarie
Pasta, riso, orzo, altri cereali, farina di mais per polenta	50	60	70	90
Pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20	25	30	30
Legumi freschi o surgelati	50	60	70	90
Legumi secchi	20	25	30	30
Verdure miste per minestra	100	180	200	250
Pane	30	40	50	60
Galette di cereali	20	30	40	40
Gnocchi (sotto vuoto o freschi)	150	180	200	220
Patate	90	100	100	120
Carne magra rossa o bianca, anche come piatto unico	60	70	80	100
Prosciutto crudo, cotto o bresaola	40	40	50	60
Pesce	80	100	100	120
Tonno al naturale	50	70	80	80
Uova	1	1	1 e ½	1 e ½
Formaggio (stracchino, mozzarella...)	50	60	80	100
Formaggio (latteria, Montasio, Parmigiano...) e per confezionamento frico	40	40	50	80
Parmigiano (primo piatto)	5 (1 cucchiaino)	5 (1 cucchiaino)	5 (1 cucchiaino)	10 (1 cucchiaino)
Verdura cruda (insalata, radicchio)	40	50	60	80
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80	100	120	150
Verdura cotta	130	150	180	200
Olio extravergine di oliva	15 (3 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	25 (2 cucchiaini)
Frutta fresca (vedi nota 11), macedonia di frutta fresca, spremuta	150	150	180	180
Pane "speciale" (con olive, noci, uva ecc.)	30	40	50	60
Yogurt	125	125	125	125
Gelato/dolce	50/60	60/70	70/80	80/90
ALIMENTI A COTTO				
Pizza	200	250	300	350
Lasagne	150	200	220	250

COMPOSIZIONE CESTINI PER GITE/PRANZO FUORI SEDE

Le indicazioni si riferiscono alla fornitura di pranzo e spuntini (mattino e pomeriggio). Le grammature della frutta rappresentano quindi il quantitativo complessivamente consigliato. L'acqua deve essere messa a disposizione a volontà durante la giornata, e i quantitativi specificati si riferiscono alla disponibilità minima che deve essere prevista comunque a persona. I panini dovranno essere conservati in contenitori termici a temperatura di refrigerazione.

Nido d'Infanzia (1-3 anni)

Panino da g 20 con formaggio (Montasio fresco) g 20

Panino da g 20 con prosciutto cotto g 20

Frutta fresca g 200

Dolce g 30

Acqua minerale naturale ml 500

Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)

Panino g 30 con formaggio (Montasio fresco) g 30

Panino g 30 con prosciutto cotto g 30

Frutta fresca g 300

Dolce g 40

Acqua minerale naturale ml 750

Scuola primaria 1° ciclo (6-8 anni)

Panino g 40 con formaggio (Montasio fresco) g 40

Panino g 40 con prosciutto cotto g 30

Frutta fresca g 400

Dolce g 50

Acqua minerale naturale ml 1000

Scuola primaria 2° ciclo (8-11 anni)

Panino g 50 con formaggio (Montasio fresco) g 50

Panino g 50 con prosciutto cotto g 40

Frutta fresca g 500

Dolce g 60

Acqua minerale naturale ml 1250

Scuola secondaria di primo grado (11-14 anni)

Panino g 60 con formaggio (Montasio fresco) g 50

Panino g 60 con prosciutto cotto g 50

Frutta g 500

Dolce g 60

Acqua minerale naturale ml 1500