

# **LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA TABELLE INVERNALI**

## **Aggiornamento 2011**

***A cura di***

***Dr. Maria Chiara Bassi  
Dr. Clotilde Chiozza  
Dott. Ornella Orsini  
Dr. Marco Chiesa  
Dott. Luigia Alberini***

***Dr. Alberto Fiaccadori  
Responsabile S.I.A.N.***

Con la pubblicazione dell'aggiornamento invernale portiamo a termine il nostro compito di revisione delle Linee Guida per la Ristorazione Scolastica.

Una revisione sollecitata da molti e che ha tenuto in dovuto conto i contributi da più parti fornitici.

Il documento è allo stesso tempo tecnico, perché ha acquisito quanto la società scientifica ci sollecita a fare come Dipartimento di Prevenzione Medica, e operativo perché la ristorazione scolastica possa essere concreta esperienza di promozione della salute per tutti gli utenti che ne usufruiscono.

Creare occasioni per promuovere salute, soprattutto per le giovani generazioni, riteniamo sia un dovere istituzionale, ma soprattutto etico se muoviamo dal dato ormai acquisito che l'alimentazione quotidiana e le abitudini alimentari, all'interno di un salutare stile di vita, rappresentano un determinante per la salute delle persone.

Tutte le figure di adulti che si occupano di bambini e ragazzi non possono perciò non condividere la corresponsabilità nel fare proprio, nello specifico del ruolo e della funzione, il prendersene cura.

La salute delle generazioni future passa oggi più che mai dalla responsabilità decisionale e gestionale, condivisa e coerente, tra genitori, educatori, amministratori pubblici, gestori di servizi di ristorazione e sistema sanitario nazionale.

E' dovere della Scuola avere a cuore di infondere nelle nuove generazioni affidatele modelli di sana alimentazione ed impegnarsi perché il consumo di alimenti a scuola sia coerente con il messaggio educativo trasmesso, a partire per esempio dalle tipologie di scuole che prevedono nel loro modello organizzativo un consumo quotidiano del pranzo a scuola (Scuole d'Infanzia e Scuole Primarie a Tempo Pieno).

Crediamo giusto aspettarsi che l'impegno pedagogico si realizzi sia nella quotidianità ordinaria dell'esperienza scolastica, sia nell'eventualità di ricorrenze e celebrazioni di festività all'interno delle collettività.

Ecco perché abbiamo voluto anticipare nelle prime pagine di questo documento le indicazioni necessarie alla corretta gestione di eventi festivi.

E' indispensabile che la Famiglia guardi serenamente al modello di salute espresso dall'esperienza alimentare praticata a scuola, lo incoraggi positivamente e diventi essa stessa capace di sostenerlo e riproporlo all'interno della gestione educativa familiare.

Accettare con fiducia la proposta che la ristorazione scolastica introduca alimenti e preparazioni salutari, magari nuove rispetto alle abitudini familiari, può creare il clima giusto per consentire ai bambini e ragazzi un approccio più sereno e meno problematico all'esperienza della mensa.

Ecco perché desideriamo che le note nutrizionali riportate in premessa, e che spiegano le motivazioni da cui siamo partiti nello stilare le tabelle per la ristorazione scolastica, possano diventare utile informazione e strumento di aiuto alla Famiglia per le sue scelte anche in ambito alimentare domestico.

E' fondamentale che l'Amministrazione pubblica, nella figura del Sindaco, garante per la salute collettiva dei suoi cittadini, si impegni ad occuparsi con rinnovata attenzione del settore della ristorazione scolastica, consapevole che scelte di qualità non possono prescindere dal modello di ristorazione pubblica praticato e dalle opzioni nutrizionali messe in campo.

E' poi coerente con la missione aziendale delle Ditte di ristorazione mantenere l'impegno, di erogare un servizio capace di garantire, accanto a ottimi standard igienico- sanitari, una costante attenzione alla qualità del pasto servito, sia in termini nutrizionali sia in termini di gradibilità, soprattutto in situazioni di asporto.

Si chiede perciò una sensibile attenzione al dialogo con le Istituzioni ed una paziente disponibilità alla collaborazione sul fronte della promozione di una sana e "buona" alimentazione all'interno delle collettività scolastiche.

Nel congedare il nostro lavoro siamo certi che ognuno sarà capace di fare la sua parte, e di farla bene. Per questo ringraziamo tutti i protagonisti della rete di sinergie che sapremo insieme mettere in campo per garantire una positiva esperienza di ristorazione scolastica.

Il Responsabile  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dr Alberto Fiaccadori

## Indicazioni specifiche per la gestione delle festività promosse da collettività infantili e scolastiche

La salvaguardia della celebrazione di alcune festività promosse da collettività infantili e scolastiche, all'interno o all'esterno dei plessi didattici, quale momento importante di aggregazione e di riconoscimento della propria identità individuale (compleanni) oppure legata al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua, fine scuola...) è di incontestabile rilievo, tuttavia è altresì importante che lo svolgimento di tali eventi si verifichi nel rispetto delle norme che assicurano l'uso di una buona prassi igienica nella manipolazione degli alimenti associata alla tutela della salute degli utenti delle collettività.

***E' inoltre di fondamentale importanza che tali occasioni non rappresentino occasione di squilibri nutrizionali nella giornata degli utenti.***

***Tutta la società scientifica internazionale da tempo segnala e recentissimi studi nutrizionali, pubblicati su The New England Journal of Medicine-June 2011, ribadiscono che proprio gli snacks salati come le patatine fritte e le bevande zuccherate (soft drinks) costituiscono il tipo di cibo maggiormente responsabile di aumento ponderale ed obesità, e comunque di squilibrio nutrizionale grave, soprattutto in età infantile ed adolescenziale.***

Molte indicazioni per la promozione della salute all'interno delle collettività infantili e scolastiche la Regione Lombardia aveva già inviato con direttive specifiche:

- **Direttiva della Regione Lombardia del 27/6/89 – n.4/44198** concernente la ristorazione collettiva scolastica: al capitolo 4.4.5. precisa che “...onde evitare sia inconvenienti di natura igienica che squilibri nutrizionali, non si dovrà consentire l'introduzione nell'ambito delle collettività scolastiche (ed infantili in genere) di alimenti e bevande non preparati nel centro pasti della scuola”.
- **Circolare Regionale prot. 52756/59440 del 9/11/89** sottolinea la necessità di “.....vigilare affinché non sia consentita l'introduzione, nell'ambito scolastico (e delle collettività infantili in genere) di alimenti e bevande non provenienti dal centro pasti della scuola”.

***Al fine di ribadire l'impegno di garantire la sicurezza alimentare igienico sanitaria e nutrizionale all'interno delle collettività scolastiche si ricorda perciò che:***

- **non è consentita l'introduzione, la distribuzione e la somministrazione agli alunni di alimenti e bevande non provenienti dai centri cottura che gestiscono il servizio di ristorazione scolastica.**

Tali indicazioni nascono dalla necessità di ottemperare a norme nazionali ed europee in tema di sicurezza alimentare. Si ricorda che il rispetto delle norme è oggetto di vigilanza da parte degli Organi Ufficiali di controllo.

Le Normative nazionali e i **Regolamenti CE emanati nel 2004**, conosciuti sotto il nome di **“Pacchetto Igiene”** e concernenti la sicurezza alimentare, richiedono infatti il rispetto della tracciabilità /rintracciabilità di ogni alimento somministrato all'interno delle collettività e la applicazione di buone prassi operative che devono essere descritte in un piano di autocontrollo ( sistema noto con la sigla HACCP) sotto la diretta responsabilità del gestore del servizio di ristorazione ufficialmente registrato ai sensi di legge per l'attività esercitata.

**Oltre l'osservanza delle norme risulta poi importante richiamare l'attenzione sul dovere collettivo di tutelare la salute dei tanti bambini affetti da allergie e/o intolleranze alimentari per i quali la presenza a scuola di alimenti non controllati e selezionati configurerebbe un rischio allergenico grave ed una conseguente assunzione di responsabilità diretta da parte di docenti e genitori.**

Al fine pertanto di evitare situazioni rischiose non gestibili e contestazioni o sanzioni, alla luce delle premesse enunciate si raccomanda di festeggiare i compleanni dei bambini utilizzando i menù delle tabelle dietetiche in cui sia prevista la somministrazione di torta e si invita a riunire in una unica festa i compleanni che ricorrono nello stesso mese.

**Le altre festività “speciali”, che prevedano anche la partecipazione di amici e parenti dei bambini, devono essere organizzate avvalendosi delle preparazioni gastronomiche e delle bevande elencate nell'Allegato di pag 6, che fornisce indicazioni utili ad allestire un vero e proprio “buffet” senza gravare eccessivamente sulle potenzialità produttive delle cucine interne alle strutture scolastiche o dei Centri cottura che provvedono alla fornitura di pasti in asporto.**

## **ALLEGATO:**

### **Alimenti e bevande consigliati per la gestione delle festività promosse dalle collettività infantili e scolastiche**

#### **Alimenti e preparazioni:**

- Bruschetta con olio extra vergine d'oliva ed origano;
- Bruschetta con prosciutto cotto o crudo;
- Tartine di pane con pat  di ceci ( vedi ricettario);
- Ceciata al rosmarino (vedi ricettario);
- Pizza: Margherita /Prosciutto cotto;
- Scaglie di Formaggio Grana;
- Panini "mignon" con marmellata;
- Panini con uvetta;
- Torte, crostate e dolci: tutti quelli descritti nel ricettario sia estivo che invernale;
- Biscotti di pasta frolla;
- Tortellini dolci di Carnevale farciti con marmellata e cotti al forno;
- Macedonia di frutta fresca;
- Spiedini di frutta fresca.

#### **Bevande:**

- Acqua;
- T  al limone o alla menta \*;
- T  verde \*;
- Karkad  \*;
- Succhi di frutta con contenuto di frutta 100% e senza zuccheri aggiunti
- Spremute di agrumi freschi;
- Frullati di frutta fresca, centrifugati di frutta e verdura preparati al momento per evitare fenomeni ossidativi con scadimento nutrizionale ed alterazioni organolettiche.

\*Preparati con la buona tecnica dell'infuso, non utilizzando prodotti commerciali liofilizzati.

**Criteri con cui sono stati stilati i menù invernali per la ristorazione scolastica  
e Raccomandazioni Nutrizionali per la loro corretta gestione**

1. Le grammature indicate nelle ricette sono da intendersi al crudo e al netto degli scarti ad esclusione di alcune specifiche ricette dove gli ingredienti sono descritti al cotto per ottimizzare e semplificare la preparazione del piatto.(es. paste al forno, pizza...)
2. Sono stati inseriti contorni e frutta tipicamente invernali al fine di promuovere il consumo di prodotti di stagione verso cui orientare almeno l'assaggio da parte degli utenti al fine di tentare di centrare l'obiettivo di salute del **"Five a day" (cinque porzioni al giorno di frutta e verdura)**.
3. **La frutta e la verdura fresca si raccomanda che provengano preferibilmente da "filiera corta" al fine di garantire una migliore qualità nutrizionale dei prodotti.**
4. Non è stata indicata nei menù giornalieri la tipologia di frutta fresca da somministrare in modo da rispettare i tempi di maturazione in campo ed evitare la non disponibilità di prodotti per l'acquisto o il ricorso all'utilizzo di primizie.
5. E' fatto obbligo ai gestori dei servizi di ristorazione di garantire la variabilità e l'alternanza di almeno **quattro** tipologie diverse di frutta nella stessa settimana e di far sperimentare agli utenti davvero tutti i frutti di stagione. **Ricordiamo che è tassativo rispettare il quantitativo pro-capite previsto nel menù giornaliero.**
6. Sono state inserite nel menù in modo **"strutturale e non discrezionale"** numerose **macedonie di frutta fresca** al fine di promuovere un consumo adeguato e gradevole di frutta soprattutto per i piccoli utenti ed evitare gli sprechi o le difficoltà di consumo per la frutta servita intera.  
Nei giorni in cui compare "Macedonia" come frutta a pranzo, si ricorda che dovrà essere comunque mantenuto lo spuntino di frutta di metà mattino.
7. Sono state mantenute **alcune torte** al fine di garantire la possibilità di festeggiare mensilmente i compleanni degli alunni o altre ricorrenze. **Si ricorda che nei giorni in cui è prevista la torta a fine pranzo, lo spuntino del mattino, ove previsto, dovrà essere comunque solo ed esclusivamente a base di frutta.**
8. Si ricorda che non è concessa l'introduzione a scuola di alimenti per collettività non provenienti dalla cucina che provvede alla preparazione dei pasti per la ristorazione scolastica.  
Tali disposizioni sono conformi sia alla normativa nazionale e comunitaria in tema di sicurezza alimentare e tracciabilità dei prodotti sia alla corretta gestione del rischio allergenico all'interno delle collettività  
**In occasione di celebrazioni di particolari festività promosse dalle collettività scolastiche si raccomanda di attenersi alle indicazioni riportate alle pagg.4-6.**

9. Sono state mantenute due preparazioni a base di carne equina al fine di diversificare ed ampliare le matrici alimentari utilizzate. Si ricorda l'ottima qualità nutrizionale della carne equina per il bassissimo contenuto di grassi.
10. Per quanto riguarda il latte utilizzato per le ricette si precisa che deve essere **intero fresco pastorizzato di alta qualità** per l'allestimento delle merende. La tipologia di latte intero UHT (se utilizzato) è da impiegarsi solo ed esclusivamente per le preparazioni culinarie.
11. Le uova indicate nelle tabelle sono esclusivamente pastorizzate. Si esclude la possibilità di introdurre uova in guscio nei centri cottura, al fine di evitare possibili tossinfezioni alimentari.
12. Si ricorda che la stagionatura del Parmigiano reggiano o del Grana padano deve essere oltre i **24** mesi in modo da consentirne la somministrazione anche agli utenti affetti da intolleranza al lattosio. Il formaggio Grana padano non deve essere somministrato ai soggetti intolleranti o allergici alle uova per la presenza in esso di lisozima ottenuto da uovo.
13. Sono stati inseriti alcuni menù con sole o prevalentemente **proteine di origine vegetale**. Questi dovranno essere inseriti con frequenza di almeno 1 volta a settimana in alternativa alla carne e NON al pesce.
14. Sono stati inseriti **cereali integrali**. Data la carenza nella dieta moderna di fibra, si raccomanda di NON sostituire la pasta integrale, il riso o i cereali integrali, laddove indicati, con cereali raffinati. I cereali integrali sono utilizzati in preparazioni dove il gusto e la percezione dell'integrale non influiscono sulla gradibilità del pasto. Nella composizione del menù settimanale si suggerisce di porre particolare attenzione all'inserimento iniziale di cereali integrali non più di 1 o 2 volte alla settimana. Al fine di educare ad un consumo maggiore di fibra è possibile anche ricorrere a prodotti semintegrali raccomandandone l'utilizzo anche nei pasti consumati in famiglia.
15. Per riso integrale si intende riso con il germe e il tegumento e NON deve essere scambiato per il riso grezzo e non raffinato che non possiedono le medesime caratteristiche nutrizionali del riso integrale.
16. La proposta di verdure (cotte e crude) è stata aumentata in base alle indicazioni fornite dalle Linee Guida Nazionali per la ristorazione scolastica del 2010 al fine di incrementare il consumo di fibra nell'alimentazione quotidiana come fattore di protezione per la salute.
17. Le patate, laddove inserite, sono bilanciate con i carboidrati del primo piatto. Si ricorda infatti che essendo dei tuberi amidacei contribuiscono con pasta e pane all'innalzamento della glicemia. Non possono pertanto in alcun modo essere utilizzate come sostitutivi delle diverse tipologie di verdure.
18. Lo yogurt è stato previsto solo per le merende pomeridiane.
19. Il pane deve essere messo a disposizione dei bambini solo dopo aver consumato il primo piatto. Nel caso del piatto unico va offerto assieme alle verdure.
20. Si raccomanda che il pane sia fresco di giornata e a basso contenuto di sale.

21. Si ricorda che nelle preparazioni culinarie non è concesso l'utilizzo di esaltatori di sapidità. Insaporire i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo) ed eventualmente spezie (come noce moscata, zafferano, curcuma).
22. L'uso del sale nelle preparazioni deve essere ridotto e il sale deve essere solo di tipo iodato.
23. La compilazione del menù dovrà essere articolata possibilmente su otto settimane tenendo presente in base alle LINEE GUIDA NAZIONALI della ristorazione scolastica le seguenti frequenze di consumo:

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Almeno una porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al MESE
Piatto unico (pizza, lasagne.....)	1 volta a settimana

**Al fine di proporre pasti graditi si consiglia di scegliere i menù attentamente, condividendo le decisioni con tutti gli stakeholders (genitori, insegnanti, Amministrazioni pubbliche e private, Ditte di ristorazione...).**

Nella scelta dei menù si raccomanda di tenere in dovuto conto la loro compatibilità con l'eventuale asporto. Alcune preparazioni sono infatti adatte solo ad una disponibilità di cucina interna e non risultano compatibili con l'asporto. (es. la preparazione dei "passatelli in brodo" al posto della quale potrà essere prevista la scelta del "brodo di manzo con pastina")

**Si ricorda che la proposta di ben 55 menù consente ampio margine di scelta.**

## **Modalità di invio del menù al SIAN a cui compete istituzionalmente la sorveglianza nutrizionale in ristorazione collettiva:**

**Il menù scelto per le diverse realtà collettive scolastiche dovrà essere inviato, a cura dell'Amministrazione Comunale o della Direzione degli istituti privati, al SIAN per la acquisizione agli atti.**

Si ricorda che con procedura di semplificazione comunicata con nota SIAN ASL Mantova in data 27/11/2008 prot.n° 103250, a partire dal mese di gennaio 2009, non viene rilasciata formale approvazione dei menù, ma inviata comunicazione scritta solo in caso di parere non favorevole per non conformità alle presenti Linee Guida.

**Il menù dovrà essere redatto in una sola copia a colori.**

La modulistica per l'invio del menù potrà essere scaricata dal sito aziendale all'indirizzo : [www.aslmn.it Tematiche > Alimenti Nutrizione > Modulistica](http://www.aslmn.it/Tematiche%20Alimenti%20Nutrizione%20Modulistica)

## **Criteri e modalità per apportare variazioni al menù adottato:**

In caso si rilevasse la necessità di apportare variazioni al menù adottato si ricorda di:

- Provare sempre il menù adottato per almeno **due volte** ricordando che l'impegno di educare verso nuovi alimenti e sapori richiede tempo e pazienza.
- Monitorare il gradimento delle preparazioni attraverso l'apposita scheda di sorveglianza della qualità del pasto servito.
- Se dopo almeno due volte l'indice di gradimento dei piatti è inferiore al 50% (vedi scheda sorveglianza nutrizionale del pasto in mensa) si invierà al SIAN la proposta di variazione del menù, allegando le schede che motivano la necessità del cambiamento.
- In caso di variazione si invita a scegliere i menù alternativi prevedendo di includere anche le stesse matrici alimentari precedenti, ma preparate secondo altre ricette disponibili tra le diverse proposte del ricettario.

## **INTEGRAZIONE ALLE INDICAZIONI PER LA COSTRUZIONE DELLA TABELLA MENÙ**

**Nel costruire le tabelle menù per le diverse realtà scolastiche si invita ad osservare le indicazioni riportate in calce allo stesso documento utilizzabile per la stesura dei menù scelti e consultabile anche alle pagg. 15 e 16 delle presenti Linee Guida.**

*In considerazione del tempo settimanale impegnato in mensa scolastica e della valenza educativa attribuita a questa esperienza all'interno del piano pedagogico delle diverse Scuole, riteniamo si possano suggerire due criteri diversi nella costruzione delle tabelle menù.*

### **1 Criteri per la scuola Primaria e Secondaria di primo grado con orario a tempo parziale e che preveda l'utilizzo della mensa scolastica per uno o due giorni settimanali:**

Le proposte di menù dovranno essere inviate suddivise mese per mese e per singole classi di rientro in relazione all'anno scolastico di riferimento e al menù stagionale invernale o estivo, ognuno con una diversa proposta di piatti.

Si raccomanda di garantire una diversificazione delle matrici alimentari utilizzate. Siamo consapevoli che la valenza educativa di un pasto in mensa risulta essere quasi nulla se il suo modello non è praticato anche nella quotidianità domestica della Famiglia.

L'impegno economico inoltre sostenuto dalle Amministrazioni e dalle Famiglie per i servizi di ristorazione evidenziano la necessità che il pasto in mensa sia accolto e consumato con piacere, evitando sprechi. Per questo le tante proposte delle tabelle ASL pensiamo consentano ampia facoltà di responsabile scelta.

### **2 Criteri per la scuola dell'Infanzia e la scuola Primaria con orario a Tempo Pieno ed utilizzo quotidiano della mensa scolastica**

Proprio in funzione della quotidianità dell'esperienza della mensa e della sua forte valenza di "educazione alimentare sul campo" forniamo alcuni criteri orientativi specifici:

2. a Al fine di non indurre monotonia e ripetitività, si consiglia di inserire non più di due menù contenenti riso o minestre in brodo nella stessa settimana e mai in giorni successivi l'uno all'altro.
2. b Analogamente, la proposta di identici menù potrà comparire in calendario per più di due volte purché distanziate di almeno quindici giorni.
2. c La pizza potrà essere proposta anche due volta al mese.
2. d Al fine di festeggiare compleanni o altre ricorrenze, potrà essere inserita, una volta al mese, la proposta di un menù comprendente torta.
2. e Una volta alla settimana dovrà essere previsto un menù a base di proteine vegetali, identificabile in tabella con lo sfondo turchese.
2. f Almeno una volta alla settimana dovrà essere garantito un menù che preveda il pesce.
2. g I salumi (poiché trattasi di carne conservata) potranno comparire non più di due volte al mese.

TABELLA MENU INVERNALE				
Giallo	Verde	Rosa	Azzurri	Azzurri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pasta integrale</u> con pomodoro e ricotta</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Spinaci al tegame</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Risotto</u> alla milanese (preferibilmente anche con riso integrale)</li> <li>• Arrosto di vitellone</li> <li>• Biete al tegame</li> <li>• Cavolo cappuccio in insalata</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi di patate al pomodoro</li> <li>• Lonza di maiale al latte</li> <li>• Finocchi gratinati al forno</li> <li>• Insalata mista di carote e cavolo cappuccio</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pasta integrale ai formaggi</u></li> <li>• Crocchette di pesce</li> <li>• Carote julienne ed insalata</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di piselli e zucchine con miglio</li> <li>• Filetti di platessa a cotoletta</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Strudel di mele</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.21</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Cotoletta di petto di pollo</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Finocchi gratinati al forno</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pasta integrale</u> pomodoro ed olive</li> <li>• Hamburger di carne bovina</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 36</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Risotto integrale</u> alla parmigiana</li> <li>• Arrosto di maiale alle erbe</li> <li>• Purè tricolore</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 25</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro e origano</li> <li>• Filetti di sogliola limanda o filetti di platessa impanati</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al radicchio rosso o lattughina o verza</li> <li>• Filetti di pesce San Pietro gratinati alle erbe fini</li> <li>• Biete cotte</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 30</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura</li> <li>• Coscette di pollo al forno</li> <li>• Patate gratinate al forno</li> <li>• Insalata di radicchio rosso e mele</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura</li> <li>• Scaloppine di manzo sfumate al vino bianco</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Finocchio crudo</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 32</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con broccoletti</li> <li>• Lonza di maiale aromatica al cartoccio</li> <li>• Indivia e valeriana</li> <li>• Insalata di arance rosse</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'olio, parmigiano prezzemolo e limone</li> <li>• Cotoletta di filetti di merluzzo</li> <li>• Verdure in pinzimonio</li> <li>• Crostata di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al prezzemolo e olive verdi</li> <li>• Filetti di sogliola limanda o filetti di platessa alla mugnaia</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 23</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi alla romana</li> <li>• Petto di pollo alla salvia</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Spinaci/Erbe al tegame</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina in brodo di carne</li> <li>• Manzo lessato al limone</li> <li>• Salsa verde o rosa</li> <li>• Patate al prezzemolo</li> <li>• Valeriana in insalata mista invernale</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pasta integrale</u> con la zucca</li> <li>• Arrosto di maiale alle erbe</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 33</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso profumato con verdure</li> <li>• Filetti di merluzzo agli aromi</li> <li>• Cavolo romano gratinato al forno</li> <li>• Insalata</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con sugo di pesce</li> <li>• Quadretti di spinaci e ricotta al forno</li> <li>• Insalata di radicchio rosso e mele</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.39</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con i carciofi</li> <li>• Coscette di pollo al forno</li> <li>• Broccoli al vapore</li> <li>• Finocchio crudo</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 48</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passatelli in brodo di carne</li> <li>• Manzo lessato</li> <li>• Salsa verde o rosa</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Spinaci al tegame</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 38</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di verdure</li> <li>• Lonza di suino con salsa di mele</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Carote crude</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Riso integrale</u> con la zucca (o con asparagi)</li> <li>• Filetti di salmone al rosmarino e timo</li> <li>• Insalata mista invernale</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 35</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pasta integrale</u> con sugo di pomodoro ed olive</li> <li>• Filetti di sogliola limanda o platessa al vapore con olio e limone</li> <li>• Insalata Tricolore (carote, finocchio e lattuga)</li> <li>• Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.45</p>

## TABELLA MENU INVERNALE

Piatti Jolly con salumi	Piatti Unici	Piatti con Formaggio	Regionale/Etnico	Uova	Piatti unici e Piatti con proteine vegetali
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza Margherita (mozzarella e pomodoro)</li> <li><u>Prosciutto cotto</u></li> <li>Verdure in pinzimonio</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Lasagne alla bolognese</u></li> <li><u>Broccoletti verdi al vapore</u></li> <li><u>Insalata mista invernale</u></li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 34</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema di zucca con miglio</li> <li><u>Ciliegine di mozzarella</u></li> <li>Verdure gratinate al forno</li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 37</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Cous-cous vegetariano con legumi e verdure</u></li> <li><u>Pinzimonio di verdure invernali</u></li> <li><u>Macedonia di frutta fresca</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta all'ortolana</li> <li>Frittata con spinaci</li> <li>Insalata di carote e finocchi</li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 31</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Zuppa di fagioli</u></li> <li><u>Polpettone di patate e spinaci</u></li> <li><u>Insalata mista invernale</u></li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.46</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta al forno(senza pomodoro)</u></li> <li><u>Insalata mista invernale</u></li> <li><u>Barbabietola rossa cotta</u></li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta integrale</u> con ragù di carne equina</li> <li>Zucca e cavolfiore gratinato al forno</li> <li>Insalata verde</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto alla lattuga</li> <li><u>Scaglie di grana</u></li> <li>Zucca al forno</li> <li>Finocchio crudo</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 51</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Polenta di mais con brasato di manzo alla Rachele</u></li> <li><u>Insalata mista invernale</u></li> <li><u>Torta di grano saraceno e confettura di mirtilli</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta integrale</u> con pomodoro ed olive</li> <li>Frittata con asparagi al forno</li> <li>Insalata mista inv</li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema di ceci e patate</li> <li>Polpettine con miglio e verdure</li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 52</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure</li> <li><u>Gateau di patate al forno</u></li> <li>Carote crude</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Riso integrale</u> con olio e formaggio grana</li> <li>Polpette di cavallo all'origano</li> <li>Cavolo romano gratinato al forno</li> <li>Carote a julienne</li> <li>Frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta integrale</u> con tonno</li> <li><u>Robiolino</u></li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto alla pilota</li> <li>Finocchi gratinati e zucca al forno</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 44</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Hamburger di ceci al forno</li> <li>Oppure</li> <li>Farinata di ceci al rosmarino</li> <li>Insalata mista inv.</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag 53</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta con piselli</u></li> <li><u>Verdura gratinata al forno</u></li> <li><u>Insalata mista invernale</u></li> <li><u>Macedonia di frutta fresca</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.55</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne al forno di <u>ricotta e spinaci</u></li> <li><u>Speck</u></li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne di zucca o carciofi, <u>mozzarella e prosciutto</u></li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra di riso in crema di piselli e lattuga</li> <li>Fagottini al radicchio rosso con <u>tomino</u></li> <li>Carote julienne</li> <li>Frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.14</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Cous-cous di pesce</u></li> <li><u>Insalata di lattuga e scarola</u></li> <li><u>Macedonia di frutta fresca</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 47</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta al pomodoro</li> <li>Polpette di legumi</li> <li>Insalata mista invernale.</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.54</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Passata di lenticchie rosse con miglio soffiato</u></li> <li><u>Raclette di patate al forno</u></li> <li><u>Insalata di finocchio e arance</u></li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 26</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vellutata di patate e ceci</li> <li><u>Speck</u></li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Macedonia di frutta fresca</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.41</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Polenta con lenticchie stufate</u></li> <li><u>Insalata di finocchio e arance</u></li> <li><u>Strudel di mele.</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdura</li> <li>Pizza Margherita (con <u>mozzarella</u>, pomodoro e origano)</li> <li>Finocchio crudo</li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 49</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pizzoccheri della Valtellina</u></li> <li><u>Bresaola</u></li> <li>Carote crude</li> <li><u>Macedonia di frutta fresca</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag.40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Pasta con filetti di salmone</u></li> <li>Crocchette di miglio e zucca</li> <li>Insalata mista invernale</li> <li>Frutta</li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Risotto integrale</u> con crema di piselli</li> <li><u>Verdure gratinate al forno</u></li> <li><u>Insalata mista inv.</u></li> <li><u>Torta di carote</u></li> </ul> <p style="text-align: center;">pag. 12</p>

## Merende Invernale

	Alimenti	Quantità	Infusi e Tisane... possibili abbinamenti	Pane e Fantasia	Latte e Latticini e...	Frutta e...
<p><b>La merenda, intesa come uno spuntino a metà del pomeriggio, non deve superare il 10% delle calorie di tutta la giornata per non interferire con il regolare consumo della cena.</b></p> <p><b>Come allestire le merende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di una adeguata idratazione</li> <li>• La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione.</li> <li>• Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre tea od altri infusi oppure spremuta d'arancia.</li> </ul> <p>Tutte le settimane prevedere almeno una proposta di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta come nella colonna corrispondente</li> <li>• ed alimenti a base di latte e latticini</li> </ul> <p><b>Per le occasioni legate alla stagionalità e alle nostre ricorrenze e tradizioni offrire anche i pop-corn, i ceci, le castagne arrosto e il castagnaccio, abbinandoli sempre a bevande.</b></p>	Acqua	libera	Tea deteinato alla menta Torta	Pane Olio extravergine Salsa di pomodoro Origano	Yogurt	Macedonia di frutta fresca
	Tea ed altri infusi	libera	Infuso di rosa canina Torta	Pane Marmellata extra	Budino alla vaniglia	Frullato di frutta fresca
	Pane	g 30	Infuso di Karkadè Torta	Pane Miele	Budino alla di cioccolato	Spremuta d'arancia Fette biscottate
	Biscotti secchi	g 15	Tea deteinato Biscotti secchi	Pane Cioccolato fondente	Frappè	Frutta fresca
	Marmellata extra	g 10	Tea deteinato	Pane con l'uvetta		
	Miele	g 10	o barretta di cereali	Pane e burro		
	Cioccolato fondente	g 10	o fette biscottate			
	Fette biscottate	g 20	o biscotti secchi			
	*Zucchero	g 5				
	Olio extravergine oliva	g 5				
	Burro	g 10				
	Salsa di pomodoro	g 20				
	Origano	q. b.				
	Pop-corns	1 bicch.				
	Latte intero fresco alta qualità	g 120				
	Yogurt	g 125				
	Frullato o Spremuta	g. 150				
Frappè	g 120					
Torte	g. 40					
Strudel di mele Crostata di frutta	g 100-120					
Ceci lessati	g 30					
Castagne	g 50					
Cereali (flocchi)	2 cucchiari					
Frutta fresca	g 100					



MENU' INVERNALE –Mese _____		CONDIVISO CON COMMISSIONE MENSA (Amministrazione, Genitori, Scuola, Ditta di ristorazione)				
Comune di _____	Scuola _____	Ditta _____	inviato al SIAN ASL di MN in data _____			
Il menù settiman. dovrà prevedere:		I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana	
<p>✓ la somministrazione d'acqua e pane (a basso contenuto di sale) nelle quantità previste dalle tabelle grammature</p> <p>✓ <b>la proposta di frutta e verdura variata nella tipologia e specifica per stagione (=&gt;4 tipologie diverse la settimana e le macedonie NON sono discrezionali)</b></p> <p>✓ alternanza di piatti e l'utilizzo di differenti alimenti/matrici: pollo, manzo/equino, legumi, maiale, pesce, salumi, uova, formaggio, piatto unico.</p> <p><b>Per le scuole che prevedono solo 1-2 rientri settimanali si raccomanda di rispettare la variabilità delle proposte alimentari scelte. Per le scuole dell'infanzia e le scuole Primarie a tempo pieno inoltre si richiede che :</b></p> <p>✓ i menu con legumi compaiano una volta alla settimana e in alternativa alla carne e MAI di pesce</p> <p>✓ il pesce sia garantito almeno 1 volta a settimana</p> <p>✓ i salumi non più di 2 volte al mese</p> <p>✓ la torta non più di 1 volta al mese</p> <p><b>Utilizzo della colorazione menù</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Scritte in rosso: piatti unici</b></li> <li>• <b>Scritte in blu:piatti a base di pesce.</b></li> <li>• <b>Scritte o riquadri in prugna : piatti etnici</b></li> <li>• <b>Scritte verdi sottolineate in corsivo. piatti con formaggio</b></li> <li>• <b>Scritte in arancio e sottolineato: piatti con salumi</b></li> <li>• <b>Scritte marroni sottolineate in corsivo: piatti con cereali integrali:</b></li> <li>• <b>Sfondo rosa: piatti a base di maiale</b></li> <li>• <b>Sfondo verde: piatti a base di carne bovina</b></li> <li>• <b>Sfondo verde limone: equino</b></li> <li>• <b>Sfondo giallo: piatti a base di pollo</b></li> <li>• <b>Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova</b></li> <li>• <b>Sfondo turchese: piatti con legumi</b></li> </ul>		Lun.				
		Mar.				
		Mer.				
		Gio.				
		Ven.				

## Merende Invernali

INDICAZIONI		I e V settimana	II e VI settimana	III e VII settimana	IV e VIII settimana
<p><b>Come allestire le merende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di un'adeguata idratazione</li> <li>La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione.</li> <li>Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre the od altri infusi</li> </ul> <p><b>Tutte le settimane prevedere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 proposta a base di frutta come nella colonna corrispondente</li> <li>1 proposta a base di latte e latticini come nella colonna corrispondente</li> </ul> <p><b>Utilizzo della colorazione merende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sfondo oro: infusi e tisane con i possibili abbinamenti</li> <li>Sfondo arancio chiaro: pane e fantasia</li> <li>Sfondo trasparente: latte e latticini</li> <li>Scritte in rosso: frutta</li> </ul>	Lun.				
	Mar.				
	Mer.				
	Gio.				
	Ven.				