COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Allegato "02"

COMUNE DI CAMERATA PICENA. SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA .

LINEE GUIDA PER LA REDAZIONE DEL MENU'

INTRODUZIONE

L' attività di redazione del menu scolastico prevede una valutazione della quantità e qualità dei cibi proposti nei refettori delle scuole, al fine di garantire per ogni fascia d'età degli utenti il corretto apporto in calorie e nutrienti del pasto consumato a scuola e la varietà degli alimenti proposti, ma anche un'attenzione alle modalità con cui il momento del pasto viene offerto e vissuto da bambini e insegnanti con una particolare attenzione a sviluppare le potenzialità pedagogiche ed educative del pasto scolastico.

Nella giornata alimentare di bambini e ragazzi sono coinvolti sia la famiglia che la scuola ed è pertanto necessario un lavoro educativo integrato tra entrambe per creare, conseguire e mantenere buone abitudini alimentari, favorire uno stato di salute ottimale, sostenere i piccoli utenti nella scoperta dei loro gusti e bisogni alimentari.

Mangiare rappresenta un sistema di comunicazione inevitabile, poiché mangiare è comunicare e vivere. L'alimentazione assume valori di relazione, di comunicazione, di comunione con la società, con la sua storia e con gli individui che ne fanno parte. Queste considerazioni spiegano lo strutturarsi dei diversi orientamenti del gusto, delle tradizioni gastronomiche e dei tabù legati agli alimenti. Il significato sociale del cibo non è qualcosa di statico; l'evoluzione della società trova il corrispettivo nell'evoluzione delle pratiche alimentari. In questo contesto anche il pasto a scuola assume importanti valenze relazionali: rappresenta uno dei primi e più importanti momenti di socializzazione. Alla nascita si sviluppa un rapporto con il cibo che condizionerà ogni fase della vita: nascono infatti una serie di importanti condizioni nutritive, psicoaffettive, sociali, educative.

Tutti i bambini devono nutrirsi in maniera adeguata per crescere; quantità eccessive di cibo o, al contrario, quantità insufficienti possono comportare un rischio per la salute. Per promuovere la crescita e lo sviluppo corretto, prevenire il sovrappeso e diminuire il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronico - degenerative (quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione), è indispensabile insegnare ai bambini a consumare tutti i tipi di alimenti, preferibilmente quelli poveri di grassi saturi e ricchi di carboidrati complessi, vitamine, sali minerali e fibre.

Il pasto nella mensa scolastica evidenzia quindi uno scopo educativo oltre che nutrizionale, divenendo un'occasione privilegiata in cui il bambino ha la possibilità di acquisire consapevolezza dei propri gusti, buone abitudini alimentari e di relazionarsi coi pari e gli insegnanti. La varietà di alimenti e preparazioni da proporre in mensa scolastica mirano a educare il gusto dei piccoli a buone abitudini alimentari, a riconoscere porzioni idonee dei differenti cibi nelle diverse età, a sviluppare consapevolezza percettiva e gustativa. Il grande valore aggiunto al pasto scolastico è il coinvolgimento delle famiglie, che hanno l'occasione di vedere nello stesso menù un possibile

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

modello di dieta varia ed equilibrata, gustosa e gratificante da perseguire anche nel contesto familiare.

Attraverso il “mangiare insieme” i bambini possono essere educati e stimolati, per competizione o imitazione reciproca, a consumare un pasto nutriente dove sono ampiamente rappresentati verdure e frutta e ad assaggiare nuovi alimenti talvolta poco graditi o sconosciuti. Per i genitori il menù scolastico può rappresentare un termine di paragone con cui confrontare le abitudini alimentari della famiglia, ma anche un sostegno per vincere le resistenze dei propri figli a consumare cibi ad alto valore nutrizionale come vegetali, legumi, frutta.



APPLICAZIONE DELLA GUIDA alla costruzione del menù

FASCE D'ETA’ CONSIDERATE

Scuola Infanzia: 3-5 anni

Scuola Primaria: 6-10 anni

ROTAZIONE e STAGIONI DEI MENÚ

La rotazione minima di un menù scolastico è di quattro settimane e due stagioni (autunno-inverno e primavera-estate).

Le indicazioni della presente guida alla costruzione del menù scolastico sono state studiate su questa frequenza di base:

- *menù autunno-inverno*: periodo indicativo inizio novembre-fine marzo

- *menù primavera-estate*: periodo indicativo inizio aprile-fine ottobre

L'inizio e il termine indicati dei menù stagionali possono variare in relazione al meteo.

Le mense scolastiche possono anche presentare per la validazione menù con rotazione superiore alle quattro settimane: ogni sei settimane, ad esempio, o per singola stagione (menù primavera – menù estate – menù autunno – menù inverno). Le frequenze degli alimenti delle guide andranno adattate di conseguenza.

Anche se si mantiene la frequenza base (quattro settimane con due stagioni), è possibile prevedere nel menù un elenco di preparazioni che permettono una maggiore varietà dei piatti.

Ad esempio, per i piatti in brodo di verdure di un menù autunno-inverno, può essere predisposto un elenco delle ricette che verranno proposte in successione nella stessa giornata dei mesi autunno inverno (crema di zucca, crema di lattuga, crema di cavolfiore, crema di spinaci, crema di porri, crema di sedano rapa).

APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI dei menù scolastici

Le grammature della guida alla costruzione dei menù scolastici sono calcolate sulla base dei valori di riferimento di energia e nutrienti indicati dai LARN (revisione 2014), armonizzati alle indicazioni delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica.

Il pasto consumato a scuola deve fornire il 35% dell'energia nelle scuole infanzia e primaria.

Si è posta attenzione all'equilibrio dei macronutrienti, alla quantità di fibre e all'apporto di sali minerali (in particolare calcio e ferro).

Nelle tabelle a seguire sono riportati gli apporti calorici e i valori di nutrienti riferiti al pranzo per le diverse fasce d’età che usufruiscono del servizio di ristorazione collettiva.

Acronimi e abbreviazioni

LARN: Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana

SINU: Società italiana di nutrizione umana

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

AR: Average requirement (fabbisogno energetico medio)

PRI: Population reference intake (assunzione raccomandata per la popolazione)

AI: Adeguate intake (assunzione adeguata)

RI: Reference intake range for macronutrients (intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti)

- Apporti calorici e valori nutrizionali per la ristorazione collettiva scolastica –

MENÚ BASE

Scuola Infanzia – Primaria

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria
Apporto calorico Valore medio per il pranzo (35 %)	440-600 Kcal	570-860 Kcal
proteine	12-18%	12 -18 %
carboidrati	45-60 % RI (50-55%)	45-60 % RI (50-55%)
lipidi	20-35% RI (25-30%)	20-35% RI (25-30%)
fibra	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)	8,4 g /1000 Kcal AI (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)
Calcio	315 mg (*35 % della PRI giornaliera*)	385 mg (*35 % della PRI giornaliera*)
Ferro	50% PRI Valore medio 5 mg	50% PRI Valore medio 6 mg

MENÚ SPECIALI PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSE-CULTURALI

Tabella dietetica alimentazione vegetariana

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età – sulla base dei LARN 2014 e delle Linee Guida Nutrizione Vegetariana – "Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015"

I menù previsti per la ristorazione scolastica nei casi di richiesta da parte della famiglia di un'alimentazione vegetariana con eliminazione di carne pesce e prodotti derivati, devono tener in considerazione i seguenti criteri forniti dal documento "Nutrizione Vegetariana: Documento SINU 2015":

- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di proteine del 5-10% rispetto ai LARN

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Ferro dell'80% rispetto ai LARN
- aumento dell'apporto giornaliero consigliato di Zinco dell'50% rispetto al valore PRI dei LARN*
- fornire giornalmente adeguate quantità di vitamina B12 metabolicamente utilizzabile
- per gli omega 3 porre maggiore attenzione alla somministrazione di prodotti alimentari ricchi ALA (l'acido α-linolenico) e ridurre le fonti di LA (Acido Linoleico) favorendo una diminuzione del rapporto LA/ALA **

GUIDA ALLA COSTRUZIONE DEL MENÙ SCOLASTICO BASE – CARATTERISTICHE DI RILIEVO

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Piatto unico

Un aspetto caratterizzante è la frequenza mensile del piatto unico.

Il piatto unico è un'importante occasione educativa e gustativa, che nutre in qualità e valorizza le proprietà degli alimenti nelle loro combinazioni.

Dolce

Il dolce (o una preparazione speciale di frutta) è previsto fino a un massimo di una volta a settimana, preferendo preparazioni semplici e digeribili confezionate dalla cucina. É possibile variare le tipologie di dolce, scegliendo tra le possibilità elencate nelle caratteristiche degli alimenti della guida ai menù o tra altre preparazioni semplici basate sull'esperienza del personale di cucina. In caso di ricorso a dolci confezionati sarà necessario controllare l'etichetta alimentare per escludere i prodotti contenenti grassi idrogenati e scegliere preparazioni con particolare attenzione al tipo di farine e grassi impiegati. Se somministrato il gelato nel menù primavera-estate è da preferire un prodotto artigianale.

Alimenti animali rispettosi dell'ambiente e del benessere animale

Uova di gallina contrassegnate da codice 0 (biologiche) o 1 (allevate all'aperto).

Da preferire carni biologiche e da allevamento estensivo di allevatori locali; latte e yogurt biologici.

Alimenti tradizionali

E' possibile presentare o usare nelle ricette, nelle frequenze previste, prodotti tradizionali marchigiani, quali salame Fabriano e pancetta arrotolata.

Alimenti vegetali rispettosi dell'ambiente

Preferire ortofrutticoli, legumi, cereali e derivati da agricoltura biologica. TUTTI gli alimenti integrali (cereali e derivati) devono essere biologici.

Pesci

Sono da preferire il pesce azzurro, i pesci del nostro mare Adriatico e in generale i pesci di piccola taglia. I pesci con molte spine dovranno essere presentati in ricette che prevedono la macinazione (polpette, ragù...).

E' consentito l'uso del tonno solo in casi di emergenza/impossibilità di utilizzare la cucina.

È ammessa la proposta di pesce con impanatura (es. bastoncini) nella frequenza massima di una volta al mese; in tal caso il menù della giornata sarà equilibrato nella quota di carboidrati rispetto al primo piatto e/o contorno.

Verdure

La verdura è di stagione, alternata tra cotta e cruda. Si raccomanda di presentare verdure di tutti i colori, come raccomandato dalla piramide degli alimenti della dieta mediterranea moderna, per garantire una sufficiente varietà e proporre un utile spunto educativo per gli insegnanti. Per aumentare l'accettazione della verdura ricordiamo l'importanza di una presentazione adeguata, di sperimentare ricette differenti, di giocare coi bambini alla scoperta ed educazione del gusto.

Frutta

La frutta è di stagione, fresca, intera, in macedonia, o cotta, preferibilmente con la buccia quando commestibile.

Come per la verdura, si raccomanda di proporre frutti di tutti i colori.

È possibile inserire la frutta secca, oleosa e i semi, in porzioni e frequenza stabilite.

Condimenti e insaporitori

Accanto ai condimenti raccomandati (oli vegetali, in particolare evo – olio di oliva extra vergine), è possibile utilizzare il burro e la panna, anche vegetale, da usare nelle frequenze previste, quale sostegno all'accettazione di alimenti con alto valore protettivo o nutrizionale spesso poco graditi (es. verdure della famiglia delle brassicacee o crucifere, pasta integrale).

Le erbe aromatiche, alcune spezie, gli aceti devono essere utilizzati in modo creativo e variato, per esaltare il gusto naturale degli alimenti e arricchire l'esperienza gustativa del pasto.

IL PORZIONAMENTO DEL PASTO

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Le quantità e la tipologia di alimenti previsti dalle grammature soddisfano i fabbisogni energetici e di nutrienti degli utenti. Per tale motivo è importante non eccedere con un singolo piatto, rispettando le grammature indicate. Quest'aspetto evita sprechi considerevoli e favorisce (almeno) l'assaggio di ogni piatto proposto. L'abitudine al ripasso (porzione bis) non trova giustificazione né dal punto di vista nutrizionale, né da quello educativo. Le percentuali di sovrappeso-obesità attuali mostrano 1 bambino su 3 che frequenta la scuola primaria in eccesso di peso; l'indicazione di massima, a fronte di tale situazione, è di scoraggiare gli eccessi alimentari nei bambini. Il bis è una pratica da limitare alle verdure, crude o cotte (escludendo le patate) e alla frutta fresca.

Può essere invece consigliato aiutare i bambini più piccoli (1-4 anni), a raggiungere gradualmente la grammatura prevista, soprattutto degli alimenti più difficili, servendo prima una piccola quantità e poi ripassando l'alimento, per raggiungere la porzione (finto bis). Tale strategia vuole evitare il rifiuto totale dell'alimento dovuto alla percezione di una quantità troppo grande.

Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità tra i bambini (*es. 30 grammi di pane sono sufficienti per un bambino di 3 anni, mentre un bambino di 5 anni può necessitare di 40-50 grammi*).

Il pasto deve essere porzionato immediatamente prima del consumo, quando i bambini e gli insegnanti sono già presenti in refettorio. È importante che il personale addetto sia adeguatamente formato sull'importanza del rispetto della porzionatura e distribuisca gli alimenti con appropriati utensili che abbiano la capacità idonea a contenere la porzione prevista con una sola presa (es. mestoli dosatori a capacità nota o altro).

NOTE TECNICHE PER LE CUCINE E PER IL CONFEZIONAMENTO DEI PASTI

- È opportuno che tutti gli alimenti siano presentati in forme e consistenze opportune per l'età. In particolare, è necessario curare attentamente la presentazione dei cibi rispetto alle capacità masticatorie e digestive dei bambini più piccoli degli asili nido e delle scuole infanzia.
- Moderare l'uso del sale aggiunto sui cibi. Utilizzare il sale iodato. L'abitudine al consumo di piatti con la giusta quantità di sale aggiunto può essere favorita da un uso attento delle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, menta, origano, rosmarino, salvia...).
- Alcune spezie, in piccola quantità, possono essere utilizzate dai tre anni di età: curcuma, noce moscata, zenzero, cannella.
- Non è consentito l'uso di dadi da brodo, anche vegetali e estratti di carne.
- Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva (EVO); nelle frequenze stabilite dalla guida possono essere usati gli altri grassi indicati (panna, burro, olio monoseme) con la funzione di aumentare l'accettazione di un alimento meno gradito o come ingrediente necessario per la realizzazione di una ricetta particolare.
- Rispettare i tempi di cottura degli alimenti: alcune verdure, troppo cotte, possono acquisire una consistenza e un colore meno graditi dai bambini.

Primi piatti

- Il trito di sedano, carota, cipolla o altre verdure è consigliato per tutti i primi piatti caldi.
- Le creme e i passati di verdura sono il canale migliore per aiutare bambini e ragazzi ad accettare vegetali nuovi o meno graditi. È possibile realizzare creme con verdure che, presentate come contorno, incontrano un alto rifiuto (cavolfiore, cavoli, radicchio, lattuga, spinaci...) anche unendo verdure più gradite (carote, zucchina...). Il rapporto tra gli ingredienti permetterà di ottenere colori e gusti gradevoli alla vista e al palato.
- Per i minestroni/passati di verdura si possono utilizzare verdure fresche (scelta consigliata) o surgelate; un buon compromesso è usare una base surgelata da arricchire con vegetali freschi di stagione.
- Per il ragù di carne scegliere polpa di vitellone. Se gradito, possono essere aggiunte anche carni bianche.
- Il parmigiano grattugiato va aggiunto in tutte le ricette in cui è richiesto e in generale su tutti i primi piatti. In caso di rifiuto del parmigiano (che preclude il consumo di tutto il piatto) si possono preparare a parte dei pasti senza parmigiano. Il parmigiano può essere servito a tavola e aggiunto sui singoli primi piatti.

Secondi piatti

- Le impanature di carne e pesce devono essere realizzate in maniera semplice, emulsionando olio extravergine di oliva e succo di limone, immergendo la fettina/filetto di carne/pesce nell'emulsione e poi nel pane grattato.
- Nella preparazione di polpette, polpettone, hamburger anche vegetali si possono aggiungere la zucchina, o le patate secondo la quantità necessaria ad ottenere la consistenza voluta per rendere l'alimento compatto e tenero.

Contorni

- Scegliere verdure al giusto punto di maturazione: in particolare per i contorni di pomodori in insalata.
- Cuocere le verdure per un tempo adeguato, non troppo prolungato: la cottura eccessiva impoverisce l'alimento del contenuto vitaminico e di sali minerali (così come la cottura in acqua abbondante) e toglie consistenza, colore e gusto alla verdura.
- È importante tagliare in piccoli pezzi la verdura cruda, in particolare le verdure a foglia (insalate). Il taglio accurato, tipo julienne, aumenta il gradimento e consumo delle insalate.
- Rispettare la grammatura dei contorni di patate che, al contrario di quelli vegetali, hanno un valore energetico e un apporto di nutrienti non trascurabile.
- Preferire sempre le verdure di stagione. In caso di non reperibilità di un tipo di verdura indicata in menù, sostituirla con un'altra di stagione. Se questa sostituzione rende monotona la presentazione del contorno, è auspicabile utilizzare le verdure surgelate corrispondenti a quella previste nel menù, per garantire comunque una certa varietà.
- Verdure cotte nei pasti veicolati: valutare la possibilità di abbatterne la temperatura subito dopo la cottura e veicolarle a freddo per diminuire la formazione di odori poco piacevoli nel momento della somministrazione e per garantire il mantenimento del grado di cottura.

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Alcune verdure cotte, che solitamente vengono servite calde incontrano un maggiore gradimento quando consumate fredde (cavolfiori, spinaci, fagiolini…)

Frutta

- Proporre il più possibile frutta di stagione.
- Proporre frutta al giusto grado di maturazione.
- La varietà è essenziale per aumentare il gradimento e per educare il gusto: presentare frutta più o meno dolce, acidula, frutta con colori, forme e consistenze diverse.
- Nella macedonia può essere molto gradita ai bambini e ragazzi la presenza di frutti meno consumati ma ricchi di preziosi nutrienti, quali frutti di bosco, uva, fragole, ciliegie, frutta tropicale.
- Consigliamo di presentare la frutta ben lavata preferendo frutta biologica o a lotta integrata che impiega metodi sia biologici che chimici cercando di ridurre al minimo l'utilizzo dei pesticidi.

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

PROPOSTA PER LA COSTRUZIONE DEL MENÙ BASE - TABELLE

Primi piatti

Primi piatti suddivisi in gruppi

Alternanza durante la settimana	Frequenza consigliata settimanale
Primo piatto asciutto	2-3
Primo piatto in brodo	2-3
Piatto unico	**Una volta al mese**

Primi piatti in dettaglio

Alimenti	Frequenza consigliata settimanale
Pasta di grano duro	2-3
Pasta integrale	0-1
Riso e cereali minori	1-2
Legumi	0-1
Minestrone o crema di verdure e legumi	0-2

Condimenti primi piatti	Alternanza durante la settimana
Pomodoro	0-2
Olio evo/burro	0-1
Carne/pesce/formaggi	0-2
Verdure di stagione	1-3
Legumi	0-2

Nota aggiuntiva: la panna/panna vegetale può essere utilizzata massimo 2 volte al mese per favorire l'accettazione di pasta integrale o condimenti vegetali meno graditi.

Tipologie di primi piatti:

Primo asciutto: grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, avena, quinoa. Presentare cereali minori o pseudo cereali almeno 2 volte/mese.

Primo in brodo: minestrone o passato di verdure e legumi con pastina, riso o altro cereale; crema o vellutata di una o più verdure e/o legumi con pastina, riso o altro cereale; minestra in brodo di verdure e/o carne con pastina.

Primo asciutto condito con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione e erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche), pasta con olio e parmigiano.

Primo asciutto condito con formaggi: con ricotta o fonduta di formaggi.

Primo asciutto condito con pesce: ragù di mare, sugo con gamberi, pesce azzurro, canocchie, tonno, salmone, vongole, seppie.

Primo asciutto condito con carne: ragù di carni bianche/rosse.

Piatti unici

Piatto unico tipo 1 – pasta all'uovo ripiena es. ravioli di ricotta e spinaci, tortellini di carne o di pesce; passatelli o stracciatella in brodo.

Piatto unico tipo 2 – cous-cous o bulghur o grano saraceno completo di pesce/carne/legumi; paella completa di pesce/carne/legumi; riso all'orientale con carne/uova/legumi; altri piatti unici rappresentativi delle culture alimentari presenti in mensa scolastica o piatti unici tipici della tradizione regionale italiana (es. polenta con spezzatino).

Piatto unico tipo 3- pasta all'uovo con condimento di carne o pesce es. tagliatelle al ragù; pasta farcita al forno es. lasagne, cannelloni; pasta pasticciata al ragù con besciamella; gnocchi o polenta con sugo di pesce, carne, formaggi.

Piatto unico tipo 4- pizza margherita o farcita; torta salata, piadina o crescia prodotte dalla cucina e farcite con formaggi/affettatp, piatti unici tipici della tradizione regionale italiana (es. polenta con spezzatino)

Secondi piatti

Secondi piatti (comprende anche i condimenti per il primo piatto)

Frequenze mensili (4 settimane)

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Carne	4-8
Pesce	4-8
Legumi	4-8
Uova	4
Formaggio	4
Pizza	1
Affettato	0-2

Carne + affettati: massimo 8 volte su 4 settimana

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Secondi piatti

Carni: tagli leggeri di vitellone, suino, pollo, gallina, tacchino, coniglio.

Pesci: tutti i pesci, molluschi e crostacei, preferendo pesci di piccola taglia e locali.

Legumi: ceci, lenticchie, lenticchie rosse, piselli, fave, fagioli bianchi, borlotti, neri, cicerchia, soia, lupini.

Uova: di gallina, contrassegnate da codice 0 o 1.

Formaggi: ricotta, fiocchi di latte, crescenza, stracchino, caciotta fresca, mozzarella, fiordilatte, robiola, scamorza, parmigiano, emmenthal, pecorino dolce.*

**Ammesso l'inserimento di formaggio cremoso spalmabile come pietanza/ingrediente*

ricette 1v/mese.

Affettati: prosciutto cotto, crudo, arrostino di tacchino, fesa di pollo, bresaola.*

**Ammessa la proposta di affettati tipici marchigiani (salame Fabriano, pancetta arrotolata) come*

pietanza/ingrediente ricette 1v/mese.

Contorni

Contorni di verdure

Verdure e ortaggi: di stagione e dei cinque colori, soprattutto di colore giallo-arancio e verde scuro. Presentare la maggior varietà possibile di verdure.

Frequenze settimanali	
Verdure crude	2-3
Verdure cotte	1-2
Patate	0-1 solo sotto forma di pure' - patate lesse - arrosto
Verdure ricche in calcio*	almeno 1
Verdure ricche in folati**	almeno 1

** agretti, bieta, carciofi, cardi, tutti i cavoli, cicoria, cime di rape, indivia, lattuga, rucola*

*** bieta, tutti i cavoli, cime di rape, crescione, indivia, insalate, rucola, spinaci*

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Contorni in dettaglio - in relazione al calendario delle stagioni

verdure nel menù autunno/inverno	verdure nel menù primavera/estate
agretti, bietola, broccoli, cardo, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo rosso, cime di rape, finocchi, indivia, insalate, porro, radicchi, rapa rossa, rucola, sedano, sedano rapa, spinaci, verza, zucca gialla	agretti, asparagi, bietola, carote, cetrioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchi, ravanelli, rucola, scarola, sedano, zucchina
Opzionale: pomodori, funghi Note: funghi a partire dai 3 anni	Opzionale: cime di rape, finocchi

Frutta/dolci/yogurt

Frutta

Frutta fresca: di stagione e dei cinque colori. Presentare almeno 4 frutti diversi/settimana.

Frutta tropicale: non oltre 2 volte/mese.

Macedonia di frutta: condita con succo di arancio.

Frutta cotta: dolcificata con miele /zucchero integrale/cannella dai 3 anni.

Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati o polverizzati; uvetta, datteri, albicocche e fichi secchi presentati sempre in forma opportuna per l'età.

Frutta

Frequenze settimanali	
Frutta fresca	4-5
Macedonia/frutta cotta	0-1
Frutta secca, oleosa e semi	0-2*
Dolci/gelato	0-1
Yogurt/yogurt di soia o di riso	0-1

**compresi quando ingrediente nei piatti (es. pinoli per la pasta al pesto)*

Frutta in dettaglio - in relazione al calendario delle stagioni

Frutta nel menù invernale	Frutta nel menù estivo

Arance, banana, clementine, kiwi, mandaranci e mandarini senza semi, mela, melone invernale, pera, pompelmi	Albicocca, anguria, banana, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca, susine
Opzionale: ananas, cachi, castagne, uva Note: le castagne possono essere proposte 1 volta ogni 2 settimane nel periodo di interesse	Opzionale: ananas, ciliegie, fichi, lamponi, mirtilli, more, uva Note: le ciliegie e altri frutti con nocciolo interno vanno proposti già privi; uva e altri piccoli frutti sferici tagliati

Dolci

Preferibilmente confezionati dalla cucina.

Preparazioni semplici tipo ciambelloni, plumcake, crostate, torte di frutta, biscotteria, anche con farine integrali o di cereali minori, olio evo o monoseme o burro e moderate quantità di zucchero. Gelato e sorbetti di frutta, preferibilmente artigianali e senza olio di palma e di cocco, nel periodo estivo.

In occasione delle festività si consiglia di proporre prodotti dolci, tipici del periodo es. panettone, pandoro, dolci di carnevale, colomba pasquale, mantenendo sempre le indicazioni generali riferite alla qualità nutrizionale .

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune, semi integrale e integrale

Frequenze settimanali	
Pane - Pane semi integrale	2-5
Pane integrale	0-3

Bevande

Acqua almeno 1 porzione (200 ml) – acqua potabile di rete

PROPOSTA PER LA COSTRUZIONE DEI MENÙ PER SCELTE ETICHE-RELIGIOSI-CULTURALI - TABELLE
Secondi piatti (le frequenze comprendono anche i condimenti per il primo piatto) e altri alimenti
Diete religiose/etiche prive di carni

Menù VEGETARIANO

Primi piatti

Primo asciutto: grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa. Presentare cereali minori o pseudo cereali almeno 2 volte/mese.

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Primo in brodo: minestrone o passato di verdure e legumi con pastina, riso o altro cereale; crema o vellutata di una o più verdure e/o legumi con pastina, riso o altro cereale; minestra in brodo di verdure con pastina. Primo asciutto condito con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione e erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche). Comprende pasta in bianco.

Primo asciutto condito con formaggi: con ricotta o fonduta di formaggi.

Contorni di verdure

Verdure e ortaggi: di stagione e dei cinque colori, soprattutto di colore giallo-arancio e verde scuro. Comprende anche le patate. Presentare la maggior varietà possibile di verdure. Proporre anche verdure ricche in calcio: agretti, lattuga, bieta, indivia, rucola, broccoli, cavoli, cavolfiori, carciofi.

Contorni di patate

Patate: a pasta gialla o rossa, lessate, in purè.

Secondi piatti

Legumi: ceci, lenticchie, lenticchie rosse, piselli, fave, fagioli bianchi, borlotti, neri, cicerchia, soia, lupini. I legumi possono essere cucinati in modo semplice, oppure rielaborati aggiungendo alla grammatura prevista di legumi quanto basta di cereali (o derivati o patate) per ottenere crocchette o polpette, che possono essere arricchite con semi oleaginosi/frutta oleosa nel rispetto delle frequenze previste per tale gruppo di alimenti ed eventuali verdure.

Uova: di gallina, contrassegnate da codice 0 o 1.

Formaggi: ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, mozzarella, fiordilatte, robiola, scamorza, parmigiano, emmenthal, pecorino dolce.*
**Ammesso l'inserimento di formaggio cremoso spalmabile come pietanza/ingrediente ricette 1v/mese.*

Frutta

Frutta fresca: di stagione e dei cinque colori. Presentare almeno 4 frutti diversi/settimana.

Frutta tropicale: non oltre 2 volte/mese.

Macedonia di frutta: condita con succo di arancio.

Frutta cotta: dolcificata con miele /zucchero integrale/cannella dai 3 anni.

Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati o polverizzati; uvetta, datteri, albicocche e fichi secchi presentati sempre in forma opportuna per l'età.

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune, semi integrale e integrale

Piatti unici

Tipo 1 – pasta all'uovo ripiena es. ravioli di ricotta e spinaci o tortelli di zucca; passatelli o stracciatella in brodo.

Tipo 2 – cous-cous o bulghur o grano saraceno con legumi o tofu; paella con legumi o tofu; riso all'orientale con uova/legumi; altri piatti unici rappresentativi delle culture alimentari presenti in mensa scolastica privi di carni, pesci e derivati.

Tipo 3- pasta all'uovo farcita al forno es. lasagne e cannelloni ripieni e conditi con verdure/legumi; pasta pasticciata al ragù vegetale con besciamella; gnocchi o polenta con sugo di verdure e formaggi.

Tipo 4 – pizza margherita o farcita con verdure e legumi/formaggi; torta salata, piadina o crescia all'olio preferibilmente prodotte dalla cucina con ingredienti concessi e farcite con formaggi/legumi e verdure.

Pasto delle giornate con frutta secca/oleosa

Una porzione di frutta secca o oleosa a guscio - o semi oleaginosi - può essere usata come ingrediente per primo, secondo piatto o contorno.

Esempi di primo piatto asciutto con frutta oleosa sono il pesto di pinoli o anacardi; la pasta ai formaggi con le noci tritate.

Esempi di primo piatto in brodo con frutta oleosa sono la crema di porro con pistacchi tritati, la crema di zucca con lamelle di mandorle, la crema di cavolfiore con anacardi tritati.

Esempi di secondo piatto di legumi con frutta oleosa (o semi oleaginosi) sono falafel di ceci con crema di sesamo (tahini); crocchette di lenticchie e pinoli; polpettine di soia e semi di zucca.

Esempi di contorni di verdure con frutta secca o oleosa sono l'insalata mista con uvetta, l'insalata di rucola e pomodorini con i pinoli, il cavolo nero al forno spolverato con trito di mandorle.

È anche possibile servire la frutta secca (es. albicocche, fichi o datteri secchi) a fine pasto con la frutta fresca.

I semi oleaginosi molto piccoli (di sesamo, di lino), se utilizzati, devono essere polverizzati per permetterne l'assorbimento.

Condimenti e "insaporitori"

Erbe aromatiche: prezzemolo, basilico, timo, maggiorana, salvia, rosmarino, origano, finocchio selvatico, alloro, erba cipollina.

Spezie: curcuma, noce moscata, chiodi di garofano, cannella.

Aceto: di vino, di mele, balsamico.

Succo: di limone, di arancia.

Oli e grassi: olio di oliva extravergine. Olio monoseme (es. di girasole) per preparazioni dolci. Burro e panna per preparazioni speciali.

Sale: iodato.

Olive, capperi: conservati in vetro.

Preferibilmente confezionati dalla cucina. Preparazioni semplici tipo ciambelloni, plumcake, crostate, torte di frutta, sorbetti, biscotteria.

Bevande

Acqua di rete, preferibilmente (almeno 250 ml/pasto). Acqua minerale naturale.

GRAMMATURE

(espresse in grammi)	Infanzia	Primaria*
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI		
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	60	70
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	30-40	40
Pasta all'uovo (tagliatelle)	50	60
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	120	150
Gnocchi di patate	120-150	150-200
Lasagna	150	200
Pizza (peso a cotto)	150-170	200
Cereali per piatti unici vegetariani	60	80
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	q.b.	q.b.
Germe di grano (vegani)	q.b.	q.b.
PANE/PANE SEMI INTEGRALE /PANE INTEGRALE	**30-40**	**50**
PATATE	**100**	**150**
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b. circa 20	q.b. circa 35

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

VERDURE		
Insalate a foglia	30	50
Ortaggi crudi/pomodori	100	150
Ortaggi e verdure da cuocere	100	150-200
Verdure per sugo	q.b.	q.b.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati, creme)	q.b. circa 100- 150	q.b. circa 150-200
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b.
FRUTTA		
Frutta fresca	100-150	150-200
Frutta secca/oleosa	10-15	20-25
Semi oleaginosi (es. semi di lino polverizzati)	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per ricette (es. pesto)	q.b.	q.b.
CARNE/PESCE		
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	60	80
Pesce	80	100
Molluschi/crostacei	80	100
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro) come secondo piatto	40	50
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b. (10)	q.b. (20)
Carne/pesce per condimento piatti unici	40	40-60
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	30	40
AFFETTATI		
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	30-35	40-45
Affettati come ingrediente ricette	q.b.	q.b.
UOVA		
Uova per secondo	n.1	n.1
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini – circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)

LEGUMI		
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.
Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100
Legumi per secondo piatto	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, *piatti unici vegetariani e vegani*)	Secchi 30-40 Freschi 70-80	Secchi 50 Freschi 100-120
Tofu /tempeh	50	70
Farine di legumi (es. di ceci)	30	40
FORMAGGI		
Formaggio FRESCO/STAGIONATO	50/30	60/40
Ricotta/fiocchi di latte	60	80
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	10	20
Parmigiano grattato per condire	8	8-10
OLIO EVO	10	12-15
ACQUA	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	50	50-100
YOGURT-*YOGURT DI SOIA o DI RISO*	125	125

NOTA1: alcune grammature possono cambiare nella combinazione di ingredienti per la realizzazione di alcune ricette (es. polpette di verdure e ricotta; patate duchessa…) o di alcuni piatti unici (es. farinata di ceci con riso, insalata di riso completa…)

NOTA2: si precisa che alcuni cibi (quali fragole, ciliegie, arachidi e altra frutta secca oleosa, molluschi e crostacei) sono alimenti allergizzanti che consigliamo di inserire a partire dai due anni di età.

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Proposte di merende per le scuole infanzia

La frutta fresca di stagione è l'alimento da preferire almeno in uno spuntino della giornata (es. spuntino del mattino)

Alimenti	Frequenza consigliata su cinque merende/spuntini
Frutta fresca (150 g)	1-3
Yogurt intero alla frutta (un vasetto, 125-150 g)	1-2
Pane/pane integrale (30 -40 g) con olio extra vergine di oliva (5 g)	0-2
Yogurt intero (50 g) o Yogurt Magro (100-125 g) + frutta oleosa tritata (es. mandorle, noci) (15-10 g)	0-2
Frullati/centrifughe di frutta e/o verdura (un bicchiere)	0-1
Mousse di frutta (100% frutta)	0-1
Latte intero o parz. scremato (100-150 ml) + biscotti secchi (15-20 g, n. 2-3)	0-1
Latte intero o parz. scremato (100-150 ml) + cereali in petali o soffiati non zuccherati (10-20 g, 1-2 cucchiai)	0-1
Yogurt intero (50-100 g) + cereali in petali o soffiati non zuccherati (20-10 g, 2-1 cucchiai)	0-1
Pane/pane integrale (30-40g) con crema di frutta oleosa (es. pura di mandorle, di sesamo) (10-15 g)	0-1
Pane/pane integrale (30-40 g) con marmellata o miele (10 g)	0-1
Dolce semplice (es. ciambellone /crostata) o gelato (50 g)	0-1
Fette biscottate classiche/integrali (15-20 g, n. 2-3) + frutta fresca (50 g)	0-1
Biscotti secchi (15-20 g, n. 2-3) + frutta fresca (50 g)	0-1
Crackers non salati * (20g) + frutta fresca (50 g) *senza grassi idrogenati e tropicali	0-1
Crackers non salati* (un pacchetto, 25-30 g) *senza grassi idrogenati e tropicali	0-1
Succo di frutta 100% frutta (100-150 ml) + crackers non salati * (20g) *senza grassi idrogenati e tropicali	(max. 2 volte al mese)
Pane/pane integrale (30-40 g) con cioccolato fondente (cacao 70%) (10 g)	(max. 2 volte al mese)
Pane/pane integrale (30-40 g) con crema di nocciole e cacao (nocciole >40%) (10 g)	

L'apporto energetico medio fornito da queste merende è 100-160 Kcal
(± 8-15 % apporto di riferimento energia giornaliera per l'età - LARN 2014)

Elaborato da Dott. Luca Belli - SIAN AV2 Fabriano (luca.belli@sanita.marche.it) e *Dott.ssa Beatrice Sartini* - SIAN AV2 Senigallia (beatrice.sartini@sanita.marche.it)

Ottobre 2017