



ASL DI BERGAMO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
Area Igiene degli Alimenti e Sicurezza Nutrizionale



RISTORAZIONE SCOLASTICA
Come Scegliere e Variare i Menù

*Manuale d'uso per le tabelle dietetiche elaborate
dall'Area Specialistica Igiene della Nutrizione*

ANNO SCOLASTICO 2008 / 2009

MENU' INVERNALE

La tabella dietetica proposta dall'ASL prevede la scelta giornaliera fra tre o quattro diversi menù (A, B, C, D), che potrà essere effettuata direttamente dalla scuola, che potrà costruire una propria tabella dietetica nel rispetto dei seguenti criteri:

- ❖ per ogni settimana scegliere verticalmente all'interno di **ciascun giorno** tra i tre o i quattro menù previsti in tabella
- ❖ dopo aver operato la scelta, all'interno di **ogni settimana** è possibile interscambiare i giorni (*ad esempio il menù del lunedì può essere servito il venerdì e viceversa*)
- ❖ le scelte operate dovranno garantire il rispetto dell'alternanza dei vari alimenti così come presenti nella tabella originaria e precisamente:
 - Formaggio una volta alla settimana
 - Pesce una o due volte alla settimana
 - Uova due volte al mese (1° e 3° settimana)
 - Legumi due volte al mese (2° e 4° settimana)
 - Carne una o due volte alla settimana

E' possibile mantenere alcuni pasti estivi particolarmente graditi anche nel menù invernale purché vengano rispettati i criteri sopra riportati

MENU' ESTIVO

La tabella dietetica proposta dall'ASL prevede la scelta giornaliera fra tre o quattro diversi menù (A, B, C,) che potrà essere effettuata direttamente dalla scuola, che potrà costruire una propria tabella dietetica nel rispetto dei seguenti criteri:

- ❖ per ogni settimana scegliere verticalmente all'interno di **ciascun giorno** tra i tre menù previsti in tabella
- ❖ dopo aver operato la scelta, all'interno di **ogni settimana** è possibile interscambiare i giorni (*ad esempio il menù del lunedì può essere servito il venerdì e viceversa*)
- ❖ le scelte operate dovranno garantire il rispetto dell'alternanza dei vari alimenti così come presenti nella tabella originaria e precisamente:
 - Formaggio una volta alla settimana
 - Pesce una o due volte alla settimana
 - Uova quattro volte al mese
Si consiglia di sostituire, 2 volte al mese, il pasto a base di uova con un pasto a base di legumi (da estrapolare dal menù invernale)
 - Carne una o due volte alla settimana

E' possibile mantenere alcuni pasti invernali particolarmente graditi anche nel menù estivo purché vengano rispettati i criteri sopra riportati

INDICAZIONI DIETETICHE PER VEGETARIANI

NO CARNE

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti la carne o gli affettati, presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l'apporto calorico previsto per il pasto.
Almeno 1 volta alla settimana sarebbe auspicabile presentare, in sostituzione della carne, un secondo a base di pesce di mare fresco o surgelato
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù "polenta con lenticchie")
- ❖ Nei giorni in cui sono previste le lasagne , servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane)

NO CARNE E PESCE

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti carne, affettati o pesce presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l'apporto calorico previsto per il pasto.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù "polenta con lenticchie")
- ❖ Nei giorni in cui sono previste le lasagne , servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane).

NO CARNE, PESCE , UOVA E FORMAGGIO

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti carne, affettati, uova, pesce o formaggio presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l'apporto calorico previsto per il pasto.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù "polenta con lenticchie")
- ❖ Nei giorni in cui sono previsti: la pizza, o la pasta al forno o le lasagne o i cannelloni di ricotta, servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane

MODIFICA MENU' PER MOTIVI RELIGIOSI

NO CARNE DI MAIALE

- ❖ La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) utilizzando la medesima grammatura
- ❖ Il prosciutto crudo dovrà essere sostituito con bresaola di manzo o di cavallo utilizzando la medesima grammatura
- ❖ Il prosciutto cotto dovrà essere sostituito con mozzarella utilizzando la medesima grammatura

NO CARNE DI BOVINO

- ❖ La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura
- ❖ La bresaola di manzo dovrà essere sostituito con bresaola di cavallo utilizzando la medesima grammatura

NO CARNE

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti la carne o gli affettati, presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l'apporto calorico previsto per il pasto.
Almeno 1 volta a settimana sarebbe auspicabile presentare, in sostituzione della carne, un secondo a base di pesce di mare fresco o surgelato.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù "polenta con lenticchie")
- ❖ Il prosciutto cotto dovrà essere sostituito con mozzarella utilizzando la medesima grammatura
- ❖ Nei giorni in cui sono previste le lasagne , servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane)

DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

- **La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterrà agli atti.**
- **La dieta in bianco potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto.**

Generalmente si tratta di confezionare una dieta **quasi priva di grassi animali** (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.

(NB: usufruire delle grammature medie indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)

Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva od olio mono seme (arachide, girasole, mais) da consumare **CRUDI** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Primi piatti

- Pasta o riso asciutti conditi con olio o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

Secondi piatti

- Pesce al vapore, lessato, alla piastra
- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- Ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso uguale od inferiore all'8%)

Contorni

- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta

- Libera a parte nei casi in cui viene consigliata la mela o la pera cotta

***Indicazioni e consigli per chi desidera
variare ulteriormente il menù***

Domande e risposte

1. Posso sostituire il contorno di verdura, ad esempio zucchine, con delle patate?

NO, perché le patate hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.

2. Posso sostituire il contorno di verdura con dei legumi, ad esempio piselli o fagioli?

NO, perché i legumi hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.

3. Posso sostituire la tipologia di pesce indicata in tabella?

SI, purché venga utilizzato pesce di mare fresco o surgelato, come indicato a pagina 21

4. Posso sostituire la carne con il pesce?

SI, come indicato nella tabella dietetica. E' auspicabile che il pesce sia proposto ai bambini un paio di volte la settimana

5. Posso sostituire il pesce con il formaggio

NO, perché il pesce ha una composizione nutrizionale diversa da quella del formaggio.

6. Posso sostituire la mozzarella con la crescenza?

SI, come indicato a pagina 16

7. Posso sostituire il primo piatto asciutto con un primo piatto in brodo?

SI, sostituendo g 40 di pasta o riso o orzo o farro con g 160 di patate (lessate o al forno) che dovranno essere presentate in aggiunta al contorno di verdura e non in sostituzione.

8. Posso sostituire il primo piatto in brodo (NON passati e zuppe di verdura) con un primo piatto asciutto?

SI, eliminando il pane ed utilizzando le seguenti grammature: g 60 di pasta riso per la scuola materna, g 70 per la scuola elementare, g 80 per le medie

9. Posso proporre lo yogurt in sostituzione della frutta?

NO, perché lo yogurt ha una composizione nutrizionale diversa da quella della frutta

10. Posso proporre lo yogurt in sostituzione del formaggio?

SI, come indicato a pag. 17

LASAGNE



Le **lasagne**, presenti nella tabella dietetica invernale il martedì menù D 4° settimana, **possono essere sostituite con**

pasta al ragù di carne

utilizzando gli ingredienti indicati per la preparazione delle lasagne, nelle medesime quantità (escludere il latte).

PIZZA



Il giorno in cui si presenta la pizza, il Responsabile mensa può inserire il secondo piatto a base di **prosciutto cotto** utilizzando le grammature qui di seguito indicate.

SCUOLA MATERNA:

Farina di frumento g 75, acqua, sale e lievito qb, mozzarella fresca di vacca (***) g 20), olio g 5, pelati g 50, origano qb. **Prosciutto** cotto al naturale (***) g 15 **Cornetti** g 100, olio g 5 **Pane** comune g 20 **Frutta** g 150

SCUOLA ELEMENTARE:

Farina di frumento g 100, acqua, sale e lievito qb, mozzarella fresca di vacca (***) g 35, olio g 6, pelati g 50, origano qb. **Prosciutto** cotto al naturale (***) g 20 **Cornetti** g 150, olio g 6 **Pane** comune g 30 **Frutta** g 200

SCUOLA MEDIA:

Farina di frumento g 130, acqua, sale e lievito qb, mozzarella fresca di vacca (***) g 50, olio g 6, pelati g 50, origano qb. **Prosciutto** cotto al naturale (***) g 30 **Cornetti** g 150, olio g 5 **Pane** comune g 40 **Frutta** g 200

(**) vedere le indicazioni contenute nelle caratteristiche delle derrate alimentari



Qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione della pizza, sarà possibile:

- 1) acquistare l'impasto o la pizza già pronta da un fornaio di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare
- 2) sostituire con: pasta al pomodoro, formaggio, verdura di stagione, pane e frutta

Nel caso 1 :

la scuola dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del D.L.vo 155/97 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

Nel caso 2 utilizzare le seguenti grammature

SCUOLA MATERNA:

Pasta g 60, pelati g 40, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 45 - Verdura di stagione g 100, olio g 5 - Pane comune g 40 - Frutta di stagione g 150.

SCUOLA ELEMENTARE:

Pasta g 75, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 60 - Verdura di stagione g 150, olio g 5 - Pane comune g 60 - Frutta di stagione g 200.

SCUOLA MEDIA:

Pasta g 85, pelati g 50, olio g 5, grana g 5 - Formaggio fresco g 60 - Verdura di stagione g 150, olio g 8 - Pane comune g 80 - Frutta di stagione g 200.

VERDURA



E' possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda, oppure cotta e cruda) e modificare il tipo di verdura indicata in tabella, avendo cura di garantire la **VARIETA'** e la **STAGIONALITA'**.

FRUTTA



La frutta di fine pasto, nelle scuole che lo desiderano, può essere servita a metà mattina.

Si può proporre la macedonia, purché:

- Si utilizzi FRUTTA FRESCA
- Non si aggiunga zucchero
- Non si utilizzi frutta sciroppata
- Venga preparata non prima di un'ora dall'inizio del pranzo

Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di agrumi.

Una volta alla settimana, se i bambini la gradiscono, può essere presentata frutta cotta senza aggiunta di zucchero.

LEGUMI



Si consiglia di **alternare** od **associare** le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, le fave, la cicerchia.

(cicerchia: è così chiamato il seme del *Lathyrus sativus*, pianta originaria dell'Asia, coltivata nell'Italia centrale e sulle Isole. Il legume contiene 3 o 4 semi lisci, di color avorio. Dal punto di vista nutrizionale la cicerchia ha caratteristiche simile agli altri legumi. Prima della cottura deve essere tenuta a bagno per almeno 12 ore)

Di seguito si riportano alcune ricette che possono essere utilizzate nei giorni in cui il menù scelto prevede il 1°piatto o il piatto unico con i legumi (polenta e lenticchie, pasta e ceci, zuppa di legumi, vellutata di piselli), ricordando che i quantitativi di legumi e di olio da utilizzare sono quelli riportati nelle tabelle dietetiche

CROCCHETTE DI LENTICCHIE AL TIMO O CON SALSA DI POMODORO (in sostituzione della zuppa di legumi)

Lenticchie, patate, uovo (facoltativo), qualche oliva snocciolata, pane grattugiato qb, salsa di pomodoro, scalogno, timo, noce moscata, olio extra-vergine di oliva, sale.

Cuocete le lenticchie per 50-60 minuti in acqua abbondante. Unite tutti gli ingredienti compreso le patate precedentemente lessate, lo scalogno tagliato finemente, un uovo (facoltativo) e qualche cucchiaio di pane grattugiato. Formate ora delle crocchette che passerete nel restante pangrattato e fatele poi dorare per 2-3 minuti per lato in una padella con un po' di olio extra-vergine di oliva o scaldatele nel forno per circa 15 minuti. Potete anche servire le crocchette calde aggiunte alla salsa di pomodoro (tipo alla pizzaiola).

CECI IN UMIDO CON PATATE (in sostituzione della vellutata di legumi o della zuppa di legumi)

Ceci, patate, olio extra vergine d'oliva, sale, prezzemolo, rosmarino

Lasciare in ammollo per 24 ore i ceci.

Lessare i ceci in abbondante acqua. A cottura ultimata porli in un'ampia pentola, dove precedentemente si è rosolato aglio e rosmarino, con le patate tagliate a pezzi, sale e cuocere per circa 20 / 30 minuti. Infine aromatizzare con il prezzemolo tritato e servire.

PATÈ DI LENTICCHIE decorticate ROSSE (in sostituzione della polenta con lenticchie)

Lenticchie rosse (decorticate), acqua,aglio, olio di girasole, sale.

Versate le lenticchie rosse (decorticate) in acqua leggermente salata e cuocetele per circa 10 minuti. In una pentola antiaderente mettete qualche cucchiaio di olio di girasole, fate insaporire l'aglio finemente tritato e le lenticchie cotte. Frullate tutti gli ingredienti e spalmate il patè ottenuto su crostini o fette di pane.

PS: l'aglio può essere sostituito con la cipolla o con lo scalogno.

POLPETTINE DI PISELLI E DADINI DI VERDURA (in sostituzione della pasta con i ceci o pasta con legumi)

Piselli, pomodoro, olio extra vergine oliva, prezzemolo, scalogno o cipolla, sale

Ridurre i pomodori a dadini e condirli con olio, sale, prezzemolo e lasciarli riposare per circa una mezz'ora.

Frullare i piselli e travasare il composto in una ciotola, dove verrà unito all'olio, al prezzemolo e cipolla (o scalogno) tritati finemente. Mescolare per circa 5 minuti sino a quando l'impasto risulta morbido.

Fare delle polpettine e cuocerle in forno (sino a cottura ultimata). Servire le polpettine calde con il contorno di pomodoro.

PS: nella stessa ricetta è possibile (come indicato nelle linee guida) sostituire un legume con un altro, ponendo attenzione ai diversi tempi di cottura e ricordando che 10 grammi di legumi secchi corrispondono a 40 grammi di legumi freschi o surgelati

LATTICINI



FORMAGGI

E' possibile alternare vari tipi di formaggio, oppure presentarne nello stesso piatto due tipi diversi (due mezze porzioni), avendo cura di sostituire e/o affiancare i formaggi seguendo lo schema di seguito riportato.

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili - tipo 1

(grassi inferiore al 25%)

Caciottina fresca

Crescenza

Fiocchi di formaggio magro

Fior di latte

Mozzarella di vacca

Mozzarella di bufala

Ricotta fresca di vacca

Può essere sostituita con formaggi tipo 1 , avendo l'accortezza di dimezzare il quantitativo di alimento (ad es. g 50 di crescenza equivalgono a g 100 di ricotta)

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili - tipo 2

(grassi superiori al 25%)

Branzi

Emmenthal

Fontina

Formai de mut

Italico

Parmigiano Reggiano

Asiago

Robiola

Taleggio / Stracchino



YOGURT

Il formaggio può essere sostituito da yogurt, laddove la scuola volesse proporre questo alimento a fine pasto, il mercoledì della prima settimana

Grammature di riferimento

Sostituzione del formaggio con yogurt intero

*Mozzarella g 30 intero** <i>(servire la parte rimanente di formaggio come 2°pi atto)</i>	corrisponde ad	1 vasetto di yogurt
*Ricotta fresca di vacca g 40 intero** <i>(servire la parte rimanente di formaggio come 2°pi atto)</i>	corrisponde ad	1 vasetto di yogurt

Sostituzione del formaggio con yogurt alla frutta

*Mozzarella g 40 intero alla frutta** <i>(servire la parte rimanente di formaggio come 2°pi atto)</i>	corrisponde ad	1 vasetto di yogurt
*Ricotta fresca di vacca g 75 intero alla frutta** <i>(servire la parte rimanente di formaggio come 2°pi atto)</i>	corrisponde ad	1 vasetto di yogurt
* **Un vasetto di yogurt corrisponde a 125 gr		

Lo yogurt puo' sostituire il formaggio ma non la frutta, che pertanto dovra' essere presente a fine pasto (o a metà mattina).

Di seguito si riportano alcune ricette che potranno essere utilizzate in sostituzione di alcuni piatti a base di formaggio previsti nel menù, ricordando che le grammature del formaggio sono quelle riportate nelle tabelle dietetiche

CROCCHETTE DI RICOTTA (in sostituzione di formaggio fresco)

Ricotta, parmigiano, pangrattato, mele q.b. (facoltative)

Amalgamare la ricotta con il Parmigiano (*utilizzare parte del Parmigiano previsto per il primo piatto*), il pangrattato e le mele.

Formare delle polpettine e passarle in forno a 200° C per 20 minuti. Servire

TORTA CON FORMAGGIO E VERDURA (in sostituzione delle crespelle)

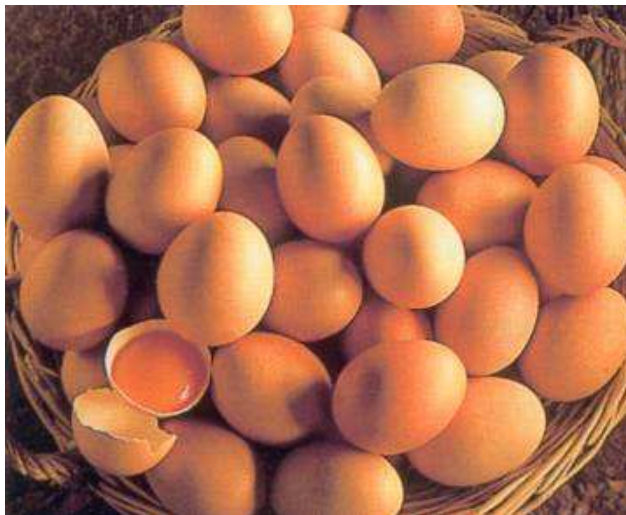
Verdura di stagione (carote, zucchine, cavolfiore), uova, Parmigiano, ricotta, prosciutto cotto, farina, scorza di limone grattugiata.

NB: sostituire il latte con ricotta fresca di vacca, ricordando che g 100 di latte corrispondono a g 50 di ricotta fresca di vacca

Lessare e frullare la verdura. Unire l'uovo, il Parmigiano, la ricotta, prosciutto cotto, la farina e la scorza di limone grattugiata.

Amalgamare bene gli ingredienti e porli in una teglia, precedentemente oliata e cosparsa di pane grattugiato, che verrà infornata a 200°C fino a cottura ultimata.

UOVA



In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato, in modo che, sia il tuorlo che l'albume, **siano ben cotti**. Utilizzare gli ingredienti indicati in tabella.

SALUMI



La bresaola di cavallo può essere sostituita con bresaola di manzo (tranne per i bambini affetti da allergia / intolleranza a latte e derivati) o prosciutto crudo utilizzando le seguenti grammature.

Scuola materna

- ❖ bresaola di cavallo g 25 o bresaola di manzo g 25 o prosciutto crudo magro g 35
- ❖ bresaola di cavallo g 30 o bresaola di manzo g 30 o prosciutto crudo magro g 40

Scuola elementare

- ❖ bresaola di cavallo g 40 o bresaola di manzo g 40 o prosciutto crudo magro g 45
- ❖ bresaola di cavallo g 50 o bresaola di manzo g 50 o prosciutto crudo magro g 55

Scuola media

- ❖ bresaola di cavallo g 40 o bresaola di manzo g 40 o prosciutto crudo magro g 45

PESCE



Si consiglia di alternare le diverse varietà di pesce, presentando di volta in volta qualità diverse di prodotti ittici diversificandone la modalità di cottura ***(vedere le indicazioni contenute nelle caratteristiche delle derrate alimentari)***

Si riportano alcune ricette che possono essere utilizzate per la preparazione del pesce, ricordando che il quantitativo di pesce e di olio corrisponde a quello riportato nelle tabelle dietetiche.

CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO

Pesce, carote, sedano, cipolle, zafferano, olio, sale

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle, in cui adagiare il pesce fino a cottura. Togliere il pesce dalla pentola, aggiungere lo zafferano e far restringere la salsa. Riadagiare il pesce nella pentola e servire.

PESCE CON CAPPERI ED OLIVE

Pesce, carote, sedano, cipolle, pomodoro, capperi, olive snocciolate, olio, sale

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle, in cui adagiare il pesce fino a cottura. Togliere il pesce, aggiungere pomodoro, capperi ed olive snocciolate e far asciugare la salsa. Riadagiare il pesce, aggiungere prezzemolo ed origano. Servire

PESCE CON VERDURA

Pesce, carote, sedano, cipolle, verdura di stagione, olio, sale.

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere la verdura (ad esempio zucchine, cipolle, peperoni) ed adagiare il pesce fino a cottura. Togliere il pesce, far asciugare la salsa, riadagiare il pesce in pentola e servire.

PESCE AL CARTOCCIO

*Pesce, olio, sale, scorza di limone grattugiata, *erbe aromatiche, *pomodoro, *capperi, olive snocciolate (*a piacimento)*

Adagiare il pesce nella carta di alluminio, aggiungere olio extravergine di oliva e, a piacimento, scorza di limone grattugiata, salvia, prezzemolo, capperi, olive, pomodoro. Chiudere il cartoccio e porlo in forno per 15 min. circa.

PASTA AL SUGO DI PESCE

Pasta, pesce, olio, aglio, pomodoro, prezzemolo,

Fare un soffritto con poco aglio (che può essere eliminato a fine cottura). Aggiungere i pelati, portarli a metà cottura, quindi aggiungere il pesce in base al tempo di cottura (calamari, vongole, sogliola o merluzzo). Aggiungere al sugo del prezzemolo tritato e condire la pasta, precedentemente lessata.

CEREALI



- ❖ Si **consiglia** di alternare pasta, riso, pane di tipo comune con prodotti di **tipo integrale biologici**.
- ❖ Si **consiglia** di alternare pasta, riso con altri cereali quali farro ed orzo.
- ❖ Si **SCONSIGLIA** di utilizzare farro ed orzo **integrali** in quanto, anche dopo cottura prolungata, risultano essere duri e difficilmente masticabili.

FESTE PARTICOLARI (Natale, Pasqua, carnevale)



Sovente nelle scuole dove si festeggia il Natale, la Pasqua od il carnevale vengono **portati** alimenti e bevande (panettone, pandoro, colomba, frittelle) in **quantitativi eccessivi** (rispetto al numero dei bambini) e che **continuano** ad essere somministrati, a fine pasto o merenda, sino a loro esaurimento, spesso anche per dei mesi.

Si ricorda che questi alimenti, pur facendo parte della nostra tradizione, non sono adatti per un uso abituale, in quanto particolarmente calorici e ricchi in grassi.

Si sottolinea inoltre l'importanza di **leggere attentamente** le etichette dei prodotti confezionati all'origine per **evitare** di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari.

FESTE DI COMPLEANNO

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo.

- ❖ Scegliere un solo giorno del mese per festeggiare i compleanni evitando i giorni che prevedono per il pranzo il piatto unico o primi asciutti; se possibile far coincidere la festa di compleanno con le feste di classe (carnevale, Pasqua ecc.),.
- ❖ Privilegiare giochi, balli, canti o altri momenti ludici rispetto al momento di consumo di dolci
- ❖ Nella cucina della scuola o nel centro cottura la ditta appaltatrice del Servizio di Ristorazione scolastica potranno essere preparate torte dolci o salate. In alternativa, qualora **la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione** delle torte, il Responsabile mensa potrà acquistare la torta da un fornaio o pasticciere di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso **la scuola dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del D.L.vo 155/97 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta.**

- ❖ In relazione alle bibite le scelte devono privilegiare l'acqua, anche minerale, seguita dalle spremute o dai succhi di frutta senza conservanti e zuccheri aggiunti;
- ❖ In alternativa alle patatine, si suggerisce la proposta di pop-corn, prodotti in loco utilizzando olio extra vergine d'oliva in minima quantità, oppure crostini o crackers aromatizzati al rosmarino privilegiando quelli contenenti olio extra vergine d'oliva
- ❖ Evitare l'uso di noccioline o frutta secca salata, per l'alto contenuto in sale ed in particolare le arachidi salate per la forte capacità di creare problemi reattivi nei soggetti con intolleranza ed allergie alimentari; evitare prodotti dolciari industriali (es: caramelle gommose, ripiene, ciupa-ciupa) per l'alto contenuto di zuccheri semplici, conservanti e coloranti
- ❖ Gli alimenti d'avanzo devono essere restituiti e non possono essere più somministrati nei giorni successivi