



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

LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

Anno scolastico 2011-2012

INDICE

Presentazione	pag 3
Destinatari	pag 3
Gruppi alimentari	pag 3
Menù	
• Frequenze alimentari	pag 4
• Note al menù	pag 5
• Grammature degli alimenti	pag 10
• Menù base su 4 settimane	pag 11
• Menù base su 8 settimane	pag 12-13
• Esempio di menù su 4 settimane	pag 14
• Modifiche al menù	pag 15
Sostenere il bambino in un percorso di sana alimentazione	pag 16
Cestini per gite/pranzo fuori sede	pag 17
Alcune ricette	pag 18

S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione
Dipartimento di Prevenzione
Azienda per i Servizi Sanitari n.4 "Medio Friuli"
www.mediofriuli.it

Medico, responsabile della SOCIAN
Medico, referente area nutrizione
Assistente sanitaria, coordinatrice
Assistente sanitaria
Assistente sanitaria
Assistente sanitaria
Assistente sanitaria
Dietista

Cecilia Savonitto
Aldo Savoia
Donatella Belotti
Paola Corazza
Tiziana Macoritto
Adriana Rodaro
Cristina Schellenberger
Manuela Mauro

PRESENTAZIONE

Il contesto scolastico è un ambiente favorevole all'acquisizione di sane abitudini alimentari.

Le presenti linee guida rappresentano un modello alimentare adeguato ai bisogni dei bambini e dei ragazzi delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado. La proposta di menù in esse contenuta, riferita a due momenti della giornata alimentare - lo spuntino di metà mattina e il pranzo - rispetta i principi di varietà, stagionalità, freschezza e presentazione di piatti della cultura locale.

I riferimenti per la redazione di questo documento si possono trovare nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it).

DESTINATARI

Il presente documento è rivolto a tutti i soggetti coinvolti nel servizio di Ristorazione Scolastica o interessati comunque ad approfondire i temi per una sana alimentazione:

- amministrazioni comunali e istituzioni scolastiche, statali e non
 - gestori del servizio di ristorazione, cuochi, personale addetto alla distribuzione e personale della scuola
 - genitori, insegnanti e componenti delle commissioni mensa
- ... ma non si esclude che sia interessante anche per i ragazzi!*

GRUPPI ALIMENTARI

Gruppo	Alimenti	Nutrienti prevalenti
Frutta e verdura	Mele, pere, albicocche, pesche, kiwi, anguria, pomodori, finocchi, insalata, cavolfiore...	Vitamine, minerali, fibra, acqua
Cereali, derivati e tuberi	Pasta, pane, pizza, riso, orzo, cous cous, farro, gallette di cereali, polenta	Carboidrati
Latte e derivati	Latte, yogurt, ricotta, formaggi freschi e stagionati	Proteine e calcio
Carne, pesce, uova, salumi e legumi	Pollo, tacchino, maiale, manzo, merluzzo, platessa, uova, prosciutto crudo, bresaola, piselli, ceci, fave, lenticchie, fagioli...	Proteine e ferro
Condimenti	Olio extra vergine d'oliva, olio d'arachidi, burro, panna...	Grassi

MENÙ

FREQUENZE ALIMENTARI

Un menù in linea con le indicazioni suggerite dall'INRAN può essere costruito secondo le frequenze sotto indicate, che *si riferiscono a 5 pasti settimanali, per 4 settimane*. Ogni pasto è costituito, secondo la tradizione italiana, da un primo, un secondo, un antipasto o contorno di verdura, il pane e la frutta (se a merenda viene fornito pane speciale o yogurt) oppure, se previsto il piatto unico, pane, verdura e dolce/gelato due volte al mese (la frutta a metà mattina).

Minestra di verdure/legumi	1 volta alla settimana
Legumi (primi piatti asciutti)	3 volte ogni 4 settimane
Riso o orzo o altro cereale	1 o 2 volte alla settimana
Pasta o gnocchi	2 volte alla settimana
Carne rossa	0-1 volta alla settimana
Carne bianca	1-2 volta alla settimana
Prosciutto crudo/cotto o bresaola	1 volta ogni 4 settimane
Pesce	1 volta alla settimana
Uova	1 volta alla settimana
Formaggi	1 volta alla settimana
Verdure cotte/crude	1 volta al giorno
Patate	2-3 volte ogni 4 settimane
Polenta	1-2 volte ogni 4 settimane
Piatto unico	1-2 volte alla settimana
Dolce/gelato	2 volte ogni 4 settimane
Frutta fresca/secca	1 volta al giorno
Yogurt	1 volta alla settimana
Pane speciale/galette	1 volta alla settimana

Abbinamenti sconsigliati:

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

NOTE AL MENÙ

Sono **parte integrante del menù** e devono essere messe a disposizione del personale di cucina, insegnanti e genitori. *Sono essenziali al fine di operare corrette scelte qualitative degli alimenti da utilizzare nella proposta del menù* e quindi hanno un carattere **vincolante**.

1. SPUNTINO

È costituito da frutta fresca, yogurt (magro o intero, con o senza frutta), pane speciale (con noci, olive, uvetta...) o gallette di riso/mais/orzo. La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta.

Va consumato lontano dai pasti. Qualora lo spuntino venisse consumato anche il pomeriggio, si raccomanda di utilizzare gli stessi alimenti proposti al mattino, alternandoli.

2. VERDURE E ORTAGGI

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

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

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

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

I piselli sono legumi, pertanto non devono essere serviti al posto delle verdure.

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

3. PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali devono essere preparati con condimenti a base di: salsa di pomodoro, verdure (con una o più tipologie), olio extra vergine d'oliva, burro.

Alcuni esempi di primi piatti asciutti:

- risotto alla zucca, alla crema di asparagi, alla crema di fagioli, agli spinaci, alle zucchine e porro, con piselli, "primavera"...
- orzotto con le zucchine, orzotto piselli e carote...
- pasta alle lenticchie, all'ortolana, alle melanzane, al pesto fresco, alla crema di zucchine e porri, ai broccoli, al pomodoro fresco e basilico, ai peperoni...

I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco. Qualora la pasta e/o il riso e il cous cous vengano serviti freddi potranno essere conditi con ortaggi di stagione, sia crudi che cotti. È preferibile alternare il formato della pasta.

Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con sugo di legumi. Qualora questo ultimo abbinamento risultasse non gradito, si potrà optare per una pasta all'olio extra vergine d'oliva con contorno di legumi (es.: ceci, lenticchie, fave, piselli, fagioli di vario tipo...) preparati e presentati in modi diversi (purea di fave o di ceci, piselli al pomodoro, fagioli in insalata...).

4. MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI INTERI O PASSATI

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

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

Alcuni esempi: passato di verdura con pastina, crema di legumi misti con crostini, crema di zucca con orzo, crema di carote con riso, minestra d'orzo con piselli, minestra di pasta e fagioli, crema di porro, minestra di cavolfiore...

Le minestre di verdura e legumi devono avere una consistenza semiliquida tale da non escludere l'aggiunta di piccole quantità di pasta o riso o orzo o crostini.

5. PIATTO UNICO

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

Il piatto unico, accompagnato dalle verdure di stagione, da dolce (o gelato) o frutta fresca, garantisce un pasto che sazia e soddisfa.

Alcuni esempi di piatti unici da alternare:

- **CARBOIDRATI + PROTEINE DELLA CARNE**
 - ✓ *polenta con spezzatino/brasato di manzo;*
 - ✓ *gnocchi di patate/di semolino con ragù di carne bianca o rossa;*
 - ✓ *lasagne al ragù di carne bianca o rossa;*
 - ✓ *cotoletta al forno con patate (al forno, purè...);*
- **CARBOIDRATI + PROTEINE DEL FORMAGGIO**
 - ✓ *lasagne alle verdure e formaggio;*
 - ✓ *pasta ai formaggi;*
 - ✓ *pizza (Margherita: pomodoro e mozzarella);*
 - ✓ *bruschetta con mozzarella e pomodoro;*
 - ✓ *torta salata con verdura e ricotta;*
- **CARBOIDRATI + PROTEINE DEL PESCE**
 - ✓ *riso/cous-cous con pesce in umido;*
 - ✓ *patate lesse/polenta con pesce;*
 - ✓ *pasta/riso al pesce (con filetti di pesce al pomodoro o in bianco, al tonno...).*

6. PATATE E PURÉ

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

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

Ricordatevi che le patate non sono "verdure", ma tuberi ricchi di amidi!

7. DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci confezionati (merendine e altro), a eccezione del gelato. Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

8. PESCE

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

I filetti o tranci possono essere cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste), lessati o preparati come crocchette confezionate in giornata. Il pesce può essere utilizzato anche per la preparazione di un piatto unico. Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.

9. UOVA

Le uova possono essere preparate alternativamente come crêpes (con ricotta e verdure), frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o uova sode (con olio e limone, salsa di pomodoro, prezzemolate).

E' importante che siano ben cotte. A questo piatto non vanno aggiunte altre proteine (prosciutto, altri tipi di formaggio, ecc).

10. FORMAGGI MISTI

Possono essere utilizzati, opportunamente variati nelle 4 settimane:

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

La grammatura complessiva indicata in tabella, è quella relativa a un'unica porzione di formaggio. Quando viene proposto un secondo a base di formaggi misti (es. Montasio e stracchino), la grammatura di ogni tipologia deve essere dimezzata.

11. FRUTTA

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

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

Di seguito alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini d'uva.

La frutta, se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo.

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

12. CARNI

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

13. SALUMI

Si consiglia l'uso alternato di prosciutto crudo DOP, prosciutto cotto senza polifosfati e bresaola della Valtellina IGP.

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

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

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

Il burro può essere utilizzato per il condimento del riso o della pasta, e va aggiunto solo a fine cottura.

Si consiglia di utilizzare anche il **sale iodato**, ma comunque di limitare l'utilizzo di sale nelle preparazioni alimentari. Per il condimento delle verdure crude, è possibile utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.

Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

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

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

Per la difficoltà di riconoscere la qualità degli ingredienti, **sono altamente sconsigliati prodotti semi-lavorati/pronti/preconfezionati** quali:

- bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette;
- cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger;
- crocchette di patate, purè in fiocchi, patate precotte;
- sughi/pesto pronti/preparati per condire i primi piatti;
- verdure, ortaggi, legumi, mais e funghi in scatola, ad eccezione della passata di pomodoro o pelati;
- bevande solubili zuccherate e succhi di frutta.

SICUREZZA:

- Il lavaggio delle mani, per operatori e bambini, deve essere eseguito ogni qualvolta si renda necessario e, in particolare, prima dei pasti.
- Il lavaggio delle verdure va effettuato in modo accurato, con 4-5 passaggi in acqua corrente.
- La frutta lavata accuratamente sotto l'acqua corrente può essere consumata anche con la buccia (mele, pere, pesche ...).
- Pane e frutta non consumate a pranzo, possono essere utilizzate per la merenda del pomeriggio (modalità concordate con gli insegnanti/educatori).
- Tutti i piatti previsti dal menù devono essere preparati in giornata. E' possibile preparare anticipatamente (il giorno precedente) solo le pietanze che richiedono una cottura prolungata (arrosti, ragù per le lasagne), purché si disponga di un abbattitore di temperatura.
- Le preparazioni a base di carne, uova o pesce devono essere ben cotte.

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Le grammature sotto riportate sono indicative (+/- 10 grammi) delle porzioni in grado di soddisfare le necessità nutrizionali e l'appetito dei bambini/ragazzi delle diverse età. Il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, anche servendosi di strumenti di riferimento (mestoli, porzioni tipo...).

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

"MENÙ BASE SU 4 SETTIMANE" PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2011/2012

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Pane "speciale"(1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne rossa (5-12) Dolce (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Carne bianca (12) Frutta fresca (11)	Primo piatto liquido con legumi (4) Formaggi misti (10) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)
II SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Galette di cereali (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9)	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Formaggi misti (10)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Antipasto di verdure(2) Piatto unico a base di carne rossa(5-12) Frutta fresca (11)
III SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Salumi (13)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di formaggio (5-10) Frutta fresca (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)
IV SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (4) Formaggio (10)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di pesce (5-8) Dolce (7)	Primo piatto liquido (3) Carne bianca (12) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne bianca (12) Frutta fresca (11)

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

PRIMO PIATTO LIQUIDO (con pasta/riso/orzo/altri cereali): in minestra, passato, zuppa, brodo di verdure e con legumi

PRIMO PIATTO ASCIUTTO: pasta/riso/orzo/altri cereali; CONDIMENTI: al pomodoro, alle verdure (con uno o più tipologie di verdure), al pesto fresco, all'olio extra vergine di oliva, al burro ecc.

PIATTO UNICO A BASE DI PROTEINE ANIMALI: pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate /torta salata associati a carne o pesce o formaggio.

"MENÙ BASE SU 8 SETTIMANE" PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2011/2012

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Pane "speciale"(1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne rossa (5-12) Dolce (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Carne bianca (12) Frutta fresca (11)	Primo piatto liquido con legumi (4) Formaggi misti (10) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)
II SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Galette di cereali (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9)	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Formaggi misti (10)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Antipasto di verdure(2) Piatto unico a base di carne rossa(5-12) Frutta fresca (11)
III SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Salumi (13)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di formaggio (5-10) Frutta fresca (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)
IV SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (4) Formaggio (10)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di pesce (5-8) Dolce (7)	Primo piatto liquido (3) Carne bianca (12) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne bianca (12) Frutta fresca (11)

"MENÙ BASE SU 8 SETTIMANE" PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2011/2012

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
V SETTIMANA	Spuntino	Pane "speciale"(1)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Carne bianca (12) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne rossa (5-12) Dolce (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Primo piatto liquido con legumi (4) Formaggi misti (10) Verdure di stagione (2)
VI SETTIMANA	Spuntino	Galette di cereali (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Formaggi misti (10)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Antipasto di verdure(2) Piatto unico a base di carne rossa(5-12) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9)
VII SETTIMANA	Spuntino	Pane "speciale" (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di formaggio (5-10) Frutta fresca (7)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Pesce (8)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto con legumi (3) Salumi (13)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Primo piatto liquido (4) Carne bianca (12) Patate (6)
VIII SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Yogurt (1)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di pesce (5-8) Dolce (7)	Primo piatto liquido (3) Carne bianca (12) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (3) Uova (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Piatto unico a base di carne bianca (12) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Primo piatto asciutto (4) Formaggio (10)

"ESEMPIO DI MENÙ SU 4 SETTIMANE" PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2011/2012

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)	Pane "speciale" (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Spezzatino di manzo con polenta (5-12) Dolce (11)	Antipasto di verdure (2) Pasta al pomodoro (3) Uova sode prezzemolate o all'olio e limone (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Orzotto alle verdure (3) Scaloppina di tacchino al limone (12) Frutta fresca (11)	Crema di ceci con crostini (4) Montasio e stracchino (10) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Risotto alla parmigiana (3) Crocchette di platessa (8)
II SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Galette di cereali (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Pasta all'olio (3) Frittata alle verdure o crepe ricotta e spinaci (9)	Passato di verdura con pastina (4) Petto di pollo alla salvia (12) Patate al forno o lesse (6) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Pasta con legumi (3) Parmigiano e taleggio (10)	Antipasto di verdure (2) Risotto alla zucca/asparagi (3) Pesce dorato al forno (8)	Antipasto di verdure (2) Gnocchi di patate con ragù di manzo (5-12) Frutta fresca (11)
III SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Yogurt (1)
	Pranzo	Antipasto di verdure (2) Risotto con piselli (3) Prosciutto crudo o cotto o bresaola (13)	Antipasto di verdure (2) Frico con polenta o pizza (5-10) Macedonia di frutta fresca (7)	Antipasto di verdure (2) Pasta alle zucchine, carote, sedano (3) Filetto di pesce al pomodoro (8)	Crema di carote e orzo (4) Bocconcini di pollo (12) Purè misto (6)	Antipasto di verdure (2) Pasta ai broccoli/melanzane (3) Uova sode al pomodoro (9) Frutta fresca (11)
IV SETTIMANA	Spuntino	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Frutta fresca (1) (11)	Pane "speciale" (1)	Yogurt (1)
	Pranzo	Gnocchi di semolino (4) Pecorino /caprino fresco o mozzarella (anche "caprese") (10) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Polenta con seppie (5-8) Gelato (7)	Crema di porro/zucchine e crostini (3) Scaloppina di pollo (12) Verdure di stagione (2)	Antipasto di verdure (2) Risotto ai finocchi/peperoni (3) Frittata bianca (9) Frutta fresca (11)	Antipasto di verdure (2) Pasta al forno con ragù di carne bianca (12) Macedonia di frutta fresca (11)

MODIFICHE AL MENU'

Qualora si voglia modificare in parte il menù proposto o costruirne uno autonomamente, dovranno sempre **essere rispettate le frequenze alimentari** (vedi pag. 4) e applicati i principi espressi nelle **note al menù** (vedi pag. 5).

L'utilizzo corretto di questi riferimenti, renderà superflue ulteriori richieste di valutazione di variazioni al menù al Servizio dell'Azienda per i Servizi Sanitari.

Sarà comunque possibile effettuare le seguenti variazioni:

- spostamento delle intere giornate alimentari previste dal menù, ad esempio il lunedì può essere spostato al giovedì e viceversa;
- sostituzione di un alimento con un altro dello stesso gruppo alimentare, nel rispetto delle frequenze indicate (es. orzotto con i piselli al posto di pasta e fagioli, riso e ceci...);
- variazioni delle preparazioni alimentari: l'antipasto di verdure può prevedere 2 tipologie diverse di verdure crude, ma può essere rappresentato anche da verdure cotte (stufate, alla piastra, al forno... - vedi nota 2).

In caso di *1-2-3 rientri scolastici*, si consiglia di adottare il *menù costruito su 8 settimane*. Mantenendo la lettura verticale sarà garantita la corretta frequenza delle tipologie alimentari.

Per i **periodi più caldi** i piatti tipicamente invernali possono essere sostituiti con altri che maggiormente rispondono alle caratteristiche di "appetibilità stagionale". Ad esempio:

- primi piatti asciutti: pasta/riso/cous-cous/orzo possono essere serviti freddi con verdure cotte al vapore o grigliate o crude, con olive, capperi, erbe aromatiche;
- piatti unici: pasta/riso/cous-cous/orzo possono essere serviti freddi aggiungendo alle verdure, tonno al naturale o formaggi a pezzetti o uova sode;
- piatti unici a base di carne: spezzatino di manzo o carni bianche con riso bollito/cous-cous o arrosto di manzo o di maiale può essere servito anche freddo con patate; le carni bianche possono essere servite anche fredde con salsa alle verdure fresche;
- secondi piatti a base di pesce: insalata di seppie con verdure;
- secondi piatti a base di formaggio: il frico può essere sostituito da mozzarella e pomodoro o formaggi misti non dimenticando le verdure fresche come antipasto o contorno;
- frutta e verdura: va assolutamente privilegiata l'offerta di prodotti stagionali.

SOSTENERE IL BAMBINO IN UN PERCORSO DI SANA ALIMENTAZIONE

LO SPUNTINO: se alcuni bambini non dimostrano appetito o rifiutano talune pietanze del pranzo, è molto probabile che abbiano da poco consumato spuntini di non facile digestione (merendine, patatine, snack con aggiunta di succhi e bibite...). La giornata alimentare del bambino deve prevedere una buona colazione a casa e quindi a metà mattina un "rompi digiuno", che non comprometta l'appetito al momento del pranzo. Per questo motivo, si consiglia come spuntino di metà mattina il consumo di frutta fresca e/o secca, pane comune o speciale, gallette di cereali o yogurt.

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

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

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

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

Si consiglia di non portare a scuola dolciumi quali cioccolatini, caramelle e simili, e tantomeno di utilizzarli come premio.

I GUSTI DEI BAMBINI CAMBIANO: è sempre importante incoraggiare i bambini e i ragazzi all'assaggio delle nuove preparazioni, senza forzature e con la collaborazione dei genitori, mantenendo comunque un atteggiamento sereno. È opportuno riproporre gli alimenti meno graditi a breve distanza di tempo, in quanto i gusti dei bambini cambiano. Non va trascurato inoltre che il contesto scolastico può favorire l'accettazione anche per imitazione degli altri compagni, degli insegnanti o educatori.

LE PORZIONI E I BIS: è necessario offrire al bambino tutto ciò che è stato previsto dal menù, ponendo particolare attenzione alla modalità di presentazione degli alimenti. *È buona norma che il personale addetto alla distribuzione conosca e rispetti le porzioni raccomandate per le varie fasce d'età.* Se il bambino mangia con appetito tutto il pasto e dimostra di desiderare ancora del cibo, non gli si deve concedere un bis a base delle portate più caloriche, ma offrirgli una porzione aggiuntiva di verdura o frutta.

IL CONTESTO: l'ambiente della mensa scolastica deve essere confortevole (temperatura, umidità, rumore, spazi...). La cucina interna rappresenta la scelta ottimale per la preparazione dei pasti in giornata. Le stoviglie e le posate a perdere sono ammesse solo in casi eccezionali.

Il pranzo deve avere la durata necessaria al fine di consentire ai bambini un rapporto piacevole e consapevole con il cibo, comunque non inferiore ai 30'.

CESTINI PER GITE/PRANZO FUORI SEDE

I cestini per le gite comprendono solitamente quanto è necessario per un pranzo e 2 spuntini (mattino e pomeriggio), in relazione alle diverse età. L'acqua deve essere comunque disponibile a volontà. I panini dovranno essere conservati in contenitori termici a temperatura di refrigerazione.

Nido d'Infanzia (1-3 anni)

Panino da g 20 con formaggio (Montasio fresco) g 20
Panino da g 20 con prosciutto cotto g 20
Frutta fresca g 200
Dolce g 30
Acqua minerale naturale ml 500

Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)

Panino g 30 con formaggio (Montasio fresco) g 30
Panino g 30 con prosciutto cotto g 30
Frutta fresca g 300
Dolce g 40
Acqua minerale naturale ml 750

Scuola primaria 1° ciclo (6-8 anni)

Panino g 40 con formaggio (Montasio fresco) g 40
Panino g 40 con prosciutto cotto g 30
Frutta fresca g 400
Dolce g 50
Acqua minerale naturale ml 1000

Scuola primaria 2° ciclo (8-11 anni)

Panino g 50 con formaggio (Montasio fresco) g 50
Panino g 50 con prosciutto cotto g 40
Frutta fresca g 500
Dolce g 60
Acqua minerale naturale ml 1250

Scuola secondaria di primo grado (11-14 anni)

Panino g 60 con formaggio (Montasio fresco) g 50
Panino g 60 con prosciutto cotto g 50
Frutta g 500
Dolce g 60
Acqua minerale naturale ml 1500

ALCUNE RICETTE

CROCCHETTE DI RICOTTA (per 6 bambini di scuola materna):

280 g di ricotta, 1 uovo, 4 cucchiaini (35-40 g) di parmigiano, pangrattato q.b., noce moscata q.b., 2 cucchiaini (15 g ca.) di prezzemolo tritato, sale

Lavorare la ricotta con il sale, la noce moscata, il prezzemolo, il parmigiano e l'uovo. Formare delle palline e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia ricoperta di carta da forno e cuocerle in forno a 200 °C per 15 - 20 minuti, avendo cura di girarle fino a doratura.

RICETTA BASE PER CRÊPES (per 10 crêpes):

100 g di farina, 2 uova intere, 0,300 l di latte, 1 noce di burro, sale q.b.

CRÊPES DI RICOTTA (per 10 crêpes):

½ kg di ricotta, 6 cucchiaini (45 g ca.) di prezzemolo tritato, 4 cucchiaini (35-40 g) di parmigiano, noce moscata q.b, burro

Preparare le crêpes e farle raffreddare. Nel frattempo mescolare la ricotta con il prezzemolo e 3 cucchiaini di parmigiano. Aggiungere un pizzico di noce moscata e salare.

Farcire con una cucchiainata dell'impasto così ottenuto le crêpes, arrotolarle su se stesse e disporle su una pirofila leggermente imburata.

Cospargere con il formaggio rimasto, aggiungere qua e là dei fiocchetti di burro e infornare a 180 °C per 5 - 10 minuti.

CRÊPES DI RICOTTA E SPINACI

200 g di spinaci precedentemente lessati, tritati e saltati in tegame, con l'aggiunta di 350 g di ricotta, quattro cucchiaini di parmigiano e sale q.b.

Farcire le crêpes con una cucchiainata dell'impasto e procedere come per le crêpes di ricotta.

CROCCHETTE DI PESCE (per 4 bambini di scuola materna):

800 g di platessa o merluzzo o altra specie di pesce, 700 g di patate, due uova, due cucchiaini di parmigiano, due cucchiaini di prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, pangrattato q.b.

Cuocere le patate. Lessare il pesce, quindi tritarlo finemente, unendovi il prezzemolo e l'aglio tritati, le patate lessate e schiacciate, il parmigiano e l'uovo. Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato.

Ungere una teglia e dorare al forno per 20 minuti a 200 °C.

FRITTATA BIANCA (per 4 bambini di scuola materna):

4 uova, 2 bicchieri di latte fresco, sale e pepe q.b., olio extra vergine d'oliva.

Il Servizio Igiene alimenti e nutrizione dell'ASS4 "Medio Friuli" si propone per accogliere ulteriori, nuove, fantasiose e gradevoli ricette, da inserire nel documento.