

Il menù e le linee guida regionali per la ristorazione scolastica

Jenny Pinca

26 settembre 2023

Documenti di riferimento



Linee di indirizzo nazionale
per la ristorazione
ospedaliera, assistenziale
e scolastica

Approvate il 07/10/2021



Linee guida per l'offerta di
alimenti e bevande
salutari e sostenibili nelle
scuole e strumenti per la
sua valutazione e controllo

Delibera n. 1452 del 04/09/2023

Valutazione dei menù scolastici

Dal 2001 per tutte le scuole del territorio provinciale
È **obbligatoria** per la fascia scolastica **0-3 anni**

Verifica **qualitativa** menù

- Stagionalità
- Varietà
- Frequenze di consumo

Controlli **ispettivi**

- Materie prime
- Corrispondenza menù
- Aspetti igienico – sanitari

Pranzo scolastico



Primo piatto a base di
cereali



Secondo piatto a
base di proteine



Contorno di
verdure



Pane



Frutta

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Un cereale diverso dalla pasta di semola almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nelle 4 settimane

Primi piatti

Favorire l'introduzione di pasta integrale e semintegrale

Passato o zuppa o brodo almeno 1-2 volte alla settimana

Pasta all'uovo 0-1 volta ogni 15 giorni

Condimento del primo piatto a base di carne o pesce o formaggio 0-1 volte a settimana

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Legumi

Freschi, secchi o surgelati

1-2 volte alla settimana, prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane

Carne come secondo piatto

Evitare i prodotti semilavorati industriali

1-2 volte alla settimana, a rotazione tra bianca e rossa

Carne trasformata

Prosciutto crudo, cotto, bresaola, mortadella per la scuola primaria

0-1 volta ogni 15 giorni come secondo piatto

Pesce

*Evitare prodotti semilavorati
Tonno non ammesso al nido*

1-2 volte alla settimana
tonno come secondo 0-1 volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Uova

0-1 volta alla settimana

Formaggi

0-1 volta a settimana

Piatto Unico

*Lasagne, pasta pasticciata, pizza,
tortelloni, ecc.*

0-1 volta alla settimana

Patate

*Fresche o surgelate al naturale
Evitare prodotto prefritto*

0-1 volta alla settimana

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a pranzo

Verdura

A rotazione tra cruda e cotta, nel rispetto della stagionalità

1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni a settimana

Frutta fresca di stagione

1 porzione a pasto

Dolci

In occasione delle festività o ricorrenze particolari

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a merenda del mattino

Frutta fresca

Intera, a pezzi, frullata, spremuta

Tutti i giorni

Prodotti dolci

*Dolci da forno di produzione
interna*

1 volta al mese in occasione del festeggiamento dei
compleanni del mese

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a merenda del pomeriggio

Frutta fresca

Intera, a pezzi, frullata, spremuta

Almeno 2 volte a settimana

Frutta secca a guscio

Anche nella fascia nido se tritata

0-1 volta a settimana

Latte-yogurt

Accompagnati anche da frutta fresca o secca, cereali o biscotti nel rispetto della loro frequenza

1-2 volte a settimana

Pane

Accompagnato anche da olio, miele, marmellata, cioccolato fondente

0-1 volta alla settimana

Standard della frequenze e qualità

Frequenza di consumo a merenda del pomeriggio

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotti dolci

Preferibilmente torte da forno e biscotti secchi; gelato 1 volta/15 gg nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Bevande diverse dall'acqua

Succhi di frutta al 100%, the, karkadè, caffè d'orzo non zuccherati

occasionale

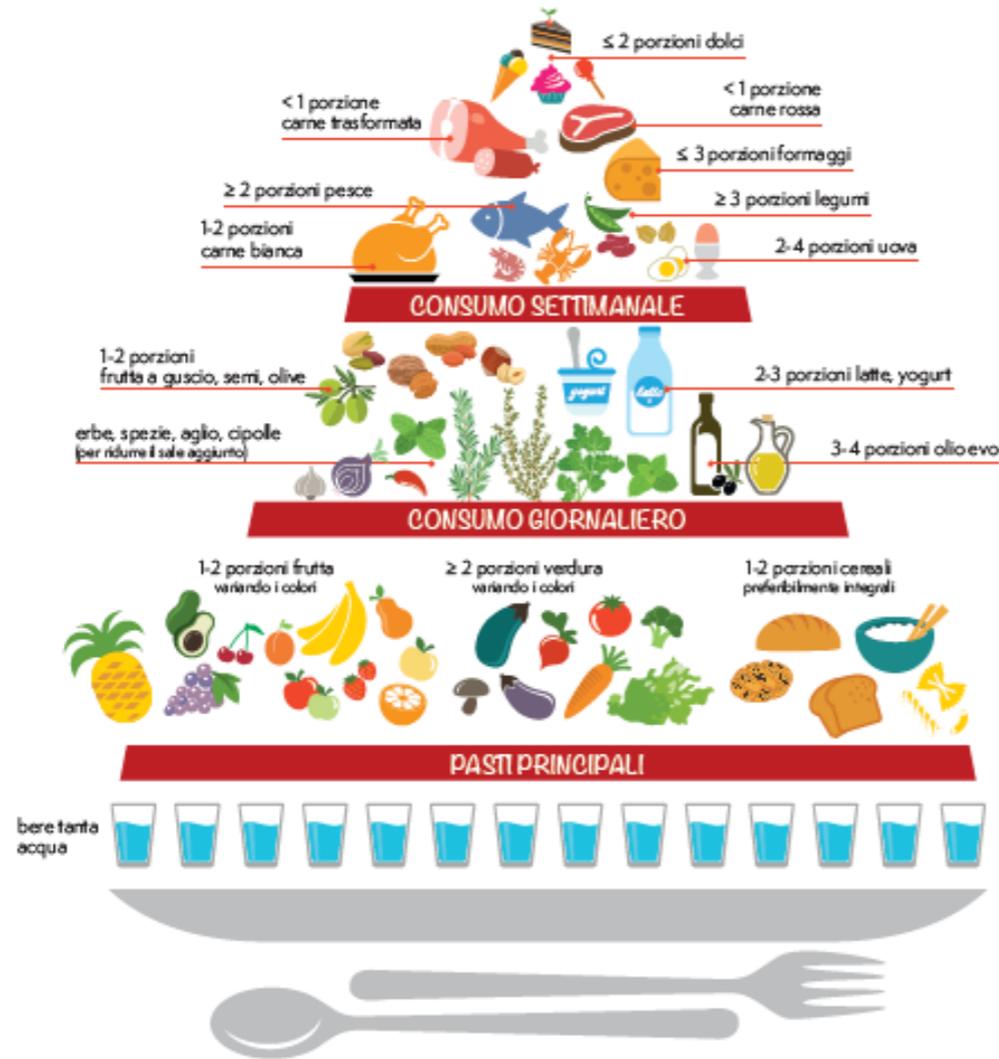
Standard delle quantità

ALIMENTI PRANZO	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1° GRADO	SECONDARIA 2° GRADO	ADULTI
	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	80 g
<i>Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)</i>	-	35 g	60 g	75 g	100 g	150 g	150 g	120 g
<i>Pasta all'uovo fresca</i>	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
<i>PIZZA: vedi nota 1</i>	-	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
Legumi								
<i>-freschi/surgelati</i>	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g	120 g	120 g	150 g
<i>-secchi</i>	10 g	10g	10g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
Pesce <i>Per il raqù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g	150 g	150 g	150 g
Carne <i>Per il raqù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)				
Formaggio								
<i>Fresco (es. mozzarella)</i>	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g	100 g	100 g	100 g
<i>Semi-stagionato (es. caciotta)</i>	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g	80 g	80 g	50 g
<i>Stagionato (es. parmigiano)</i>	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g

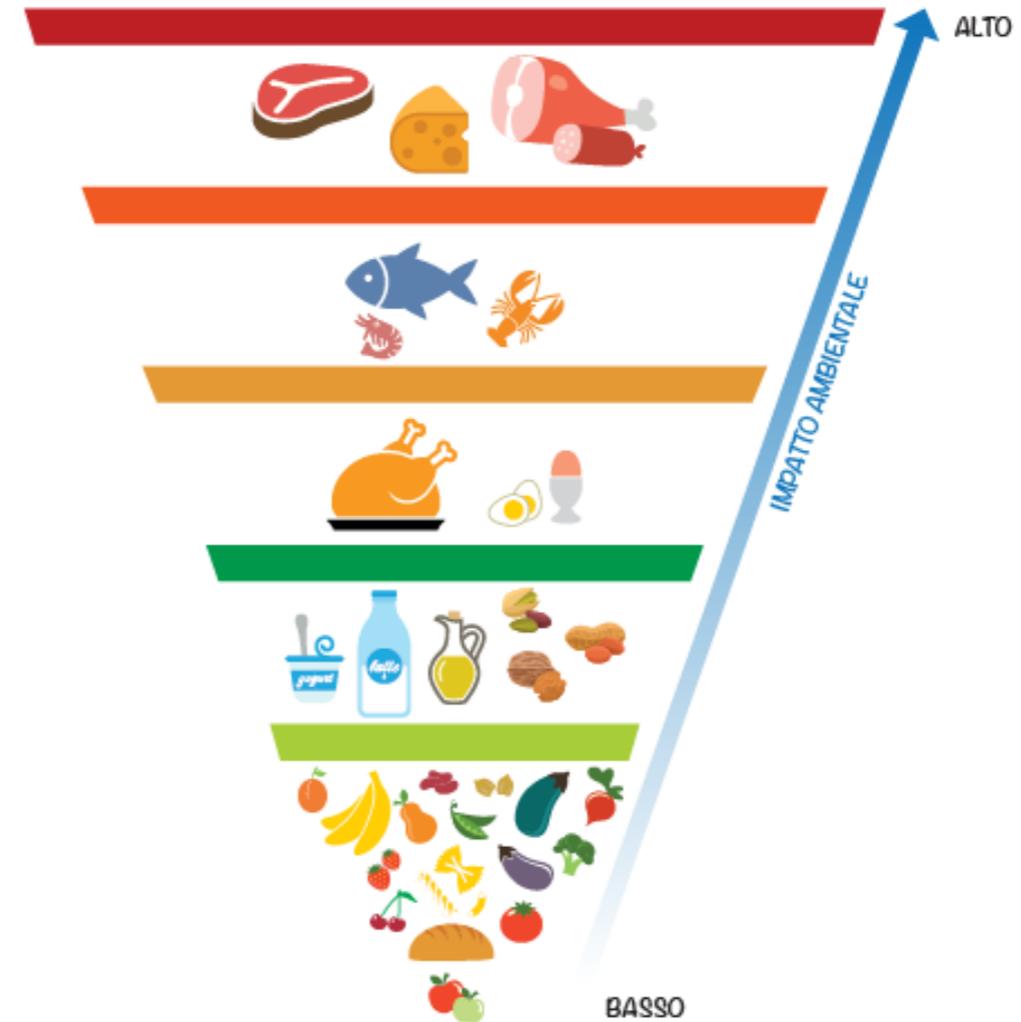
Scuola e sostenibilità ambientale



Piramide della sana alimentazione



Piramide della sostenibilità ambientale



Consigli



Mantieni le porzioni moderate



Limite il consumo di bevande dolci e/o gassate



Crea regolarmente attività fisica



Mangia lentamente apprezzando le compagnie



Consuma preferibilmente prodotti sia di stagione che locali



Riduci gli sprechi alimentari



Riduci gli imballaggi alimentari e scegli fiasche del rubinetto

Menù a maggior componente vegetale



consumo di **frutta, verdura e legumi**, alimenti a un minore impatto ambientale rispetto alla carne e derivati.



Scelta di alimenti di stagione e del territorio



Lotta allo spreco alimentare



Utilizzo di
grammature
di riferimento



Possibilità di
portare a casa il
pane o la frutta
del pranzo

Monitoraggio
degli scarti



Utilizzo dell'acqua di rete

