



25/01/2024

TABELLA DIETETICA

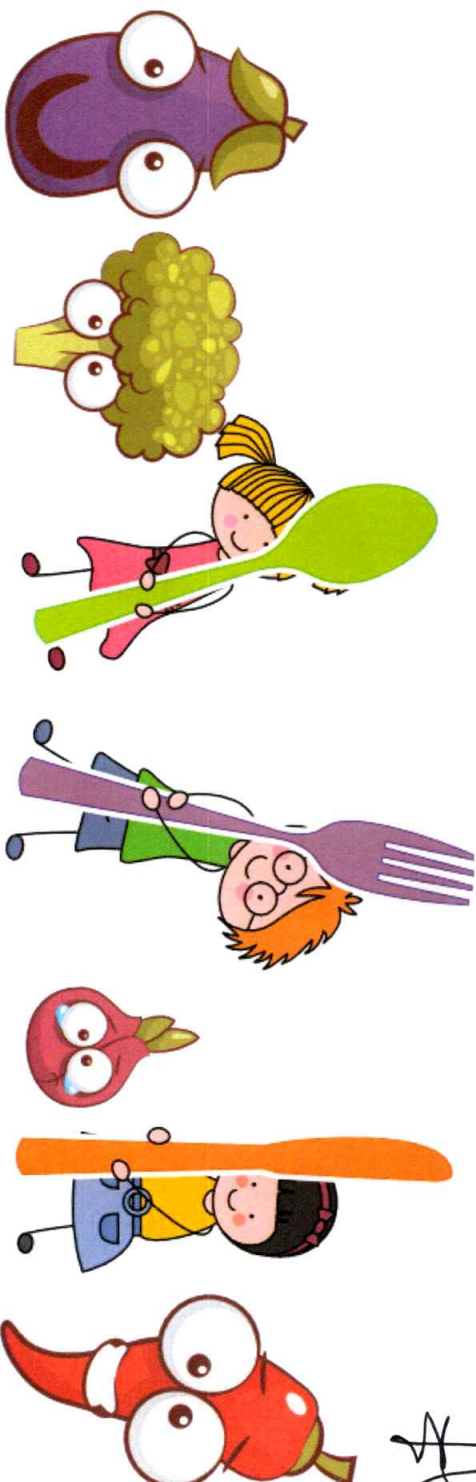
Comune di Alvito

AZIENDA USL FROSINONE

Dr. EMILIO CARDILE

11299899810131

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Emilio Cardile".



La ristorazione scolastica

La scuola è un luogo privilegiato per la socializzazione, l'educazione e la crescita dei ragazzi. Gioca inoltre un ruolo fondamentale nell'educazione di comportamenti atti a favorire la promozione della salute e degli stili di vita.

È importante che personale scolastico, famiglie, servizi di ristorazione e sanità territoriale collaborino affinché si possa creare un contesto formativo ideale. In quest'ottica la ristorazione scolastica diventa un modello sociale di riferimento: il pasto collettivo non risponde solo al bisogno primario di nutrirsi, ma anche a quello di convivialità, favorendo lo sviluppo di un rapporto positivo con il cibo e incentivando il rispetto dell'ambiente.

La ristorazione scolastica nasce storicamente come momento di tutela sociale per garantire a tutti gli studenti, senza discriminazioni, la disponibilità di pasti caldi.

Oggi, i principali obiettivi che la ristorazione scolastica persegue sono:

1. Offrire pasti nutrizionalmente adeguati ed equilibrati (*food security*), nel rispetto dei fabbisogni calorico-nutrizionali definiti dai LARN;
2. Garantire pasti sicuri dal punto di vista igienico-sanitario (*food safety*) e di elevata qualità sensoriale;
3. Creare occasioni di educazione alimentare promuovendo l'adozione di comportamenti alimentari sani e di uno stile di vita attivo;
4. Favorire il rispetto della cultura alimentare locale, del territorio, della multiculturalità e dell'ambiente, in un'ottica di inclusione e sostenibilità;
5. L'educazione al gusto, fattore importantissimo per sviluppare i sensi attraverso cibi semplici che mantengano le caratteristiche organolettiche del prodotto originale senza alterazioni dovute all'aggiunta di aromi ed esaltatori di sapidità tipici del junk food;

La ristorazione collettiva si fonda sui principi che ispirano modelli alimentari scientificamente validati (la dieta mediterranea) ed il suo scopo primario è migliorare lo stato di salute degli utenti, con particolare attenzione alla prevenzione dell'eccesso ponderale in età evolutiva.



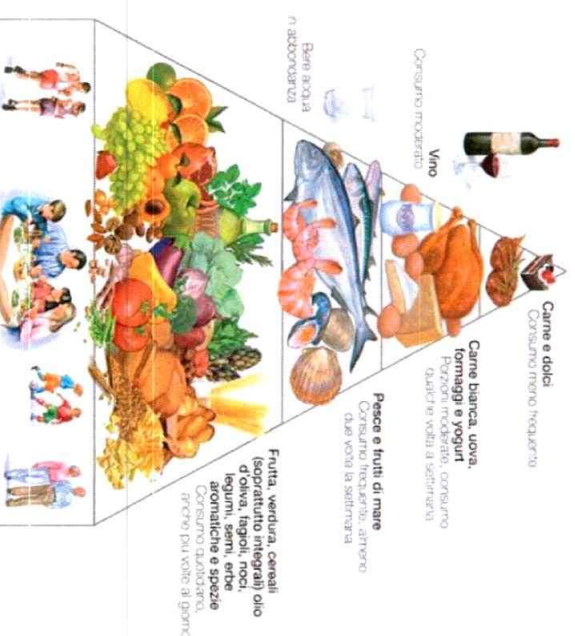
Il pranzo

Il pranzo ha uno scopo oltre che nutrizionale anche educativo, divenendo un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari. La corretta e soprattutto variata proposta dei menù ha infatti la funzione di educare il bambino verso scelte alimentari sane ma al tempo stesso gustose. E' bene che tutti i gruppi alimentari siano utilizzati per garantire i giusti apporti di proteine sia di origine animale che vegetale, di lipidi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, di glucidi a lento ed immediato assorbimento, nonché di sali minerali e di vitamine.

La realizzazione del menù: criteri

Per realizzare un menù equilibrato come quello necessario per una ristorazione scolastica sono stati utilizzati:

- Le Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica emanati dal Ministero della Salute nel 2010 per l'elaborazione della frequenza dei gruppi alimentari;
- I L.A.R.N. ossia Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti e Nuove Linee Guida per la popolazione italiana) per determinare i fabbisogni;
- Le linee guida della Piramide Alimentare.



L'impostazione dei menù segue il modello ideale della "Dieta mediterranea" indicata dall'UNESCO come patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

- La "dieta mediterranea", caratterizzata da un'abbondanza di alimenti di origine vegetale quali i cereali integrali, le verdure, la frutta, i legumi e l'olio extravergine di oliva, riveste un ruolo primario nella prevenzione di numerose patologie cronico degenerative connesse con l'alimentazione.
- Nella stesura dei menù si è tenuto conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime, della stagionalità e delle modalità di preparazione degli alimenti.
- È opportuno prevedere la rotazione del menù in base alle caratteristiche intrinseche degli alimenti ma soprattutto in base ai valori nutritivi per garantire giornalmente il giusto apporto di tutti i nutrienti.
- La stagionalità della frutta e delle verdure deve essere sostenuta, così anche la varietà, in modo da evitare comportamenti alimentari monotoni e restrittivi. Sono da privilegiare ortaggi e frutta provenienti da coltivazioni biologiche e a KM 0 ove possibile.
- Le pietanze devono essere distanziate attraverso un menù articolato in quattro settimane per sviluppare la percezione delle singole qualità del gusto.
- Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici che riducano al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possano incidere sul valore nutritivo dell'alimento.
- Un'alimentazione consapevole e attenta ai fabbisogni è fondamentale anche per il rispetto dell'ambiente. Tutti noi siamo socialmente coinvolti nella riduzione dell'impatto che la nostra alimentazione quotidiana ha sull'ambiente. La lotta agli sprechi, la riduzione dei rifiuti, i metodi di coltivazione, la scelta degli alimenti verso prodotti meno lavorati, a KM 0 o a filiera corta, sono tutti elementi fondamentali per ridurre l'inquinamento causato dai processi della ristorazione collettiva.

Gli obiettivi nutrizionali del menù

- garanzia di sicurezza del pasto nella scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- equilibrio calorico e nutrizionale all'interno del pasto e della giornata alimentare;
- varietà ed alternanza degli alimenti - aderenza al gusto collettivo ed al contesto delle abitudini alimentari locali;
- orientamento del gusto verso alimenti e preparazioni che rispondano a strategie di prevenzione nutrizionale;
- soddisfazione del bambino rispetto alle attese, in termini di interazione tra colore/sapore/consistenza/volumetria ed immagine percepita del piatto.



Gli obiettivi del menù per garantire il rispetto dell'ambiente (secondo DM 10 marzo 2020 Criteri Ambientali Minimi)

- riduzione dei rifiuti e dei materiali a contatto con gli alimenti;
- favorire il consumo di alimenti più salubri;
- valorizzazione dei prodotti a Km 0 o IGP, DOP, STG o da produzioni biologiche;
- riduzione degli sprechi;
- tutela delle risorse ittiche.

Il menù

Il menù è stato elaborato su 4 settimane e sviluppato su 2 stagioni (primavera-estate; autunno-inverno)

È composto da:

- **primo piatto (cereali vari)**
- **secondo piatto (carne, pesce, uova, salumi, legumi, formaggi)**
- **contorno (verdure, ortaggi)**
- **pane (non addizionato di grassi o a ridotto contenuto di sale)**
- **frutta fresca o succhi o polpe di frutta /dessert o yogurt**

Sarà prevista l'applicazione di diete speciali (celiachia, lattosio e appartenenza religiosa) e in caso di particolari intolleranze/allergie certificate.

- Il **menù estivo** entrerà in vigore a partire dal 1 aprile al 31 ottobre;
- Il **menù invernale** entrerà in vigore dal 1 novembre al 31 marzo.



MENÙ ESTIVO - REFEZIONE SCOLASTICA

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pasta olio e parmigiano	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al pesto
Bastoncini di pesce	Philadelphia	Frittata	Formaggio dolce
Insalata di cavolfiori	Patate al forno	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Yogurt	Frutta	Succo di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro	Pasta al forno	Risotto al pomodoro
Fesa di tacchino	Salsicce di pollo e tacchino	Galbanone	Polpette di manzo
Insalata di patate	Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Yogurt	Frutta	Purea di frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta al pesto	Pasta olio e parmigiano	Risotto allo zafferano	Crema di verdure con pasta
Spezzatino	Frittata	Prosciutto cotto	Petto di pollo panato al forno
Carote al tegame	Insalata verde	Bieta	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Succo di frutta	Frutta	Polpa di frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Crema di verdure con pasta	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al burro	Pasta olio e parmigiano
Mozzarella	Fettina di vitello panata	Arrosto suino alla genovese	Bastoncini di pesce
Insalata verde	Insalata verde	Zucchine trifolate	Spinaci
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto	Crema di cannellini con pasta	Pasta pomodoro
Frittata	Merluzzo gratin	Bocconcini di merluzzo al forno	Frittata
Insalata di pomodori	Bieta	Carote	Insalata di pomodori
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt



MENÙ INVERNALE - REFEZIONE SCOLASTICA

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Tortellini in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	Gnocchetti sardi al ragù	Pasta al pomodoro
Philadelphia	Merluzzo gratin	Fesa di tacchino	Polpette di manzo
Bieta	Zucchine trifolate	Spinaci al burro	Zucchine
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Frutta	Polpa di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta al forno	Risotto allo zafferano	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto
Prosciutto cotto	Rotolo di frittata farcita	Mozzarella	Formaggio dolce
Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Cavolfiore gratin	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Yogurt	Frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Crema di cannellini con pasta	Crema di verdure con pasta	Crema di ceci e patate con pasta	Pastina in brodo vegetale
Fettina di vitello panata	Arista di maiale	Frittata	Salsicce di pollo e tacchino
Carote all'olio	Finocchi al tegame gratinati	Insalata verde	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Risotto al pomodoro	Pasta al burro	Pasta olio e parmigiano	Pasta al pomodoro
Frittata	Petto di pollo panato al forno	Manzo alla genovese	Bocconcini di merluzzo al forno
Insalata verde	Bieta	Patate sabbiose al forno	Piselli
Pane	Pane	Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta	Succo di frutta	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pasta olio e parmigiano	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano
Bastoncini di pesce	Galbanone	Bastoncini di pesce	Frittata
Purè di patate	Insalata verde	Fagiolini	Bieta
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt



Fasce d'età considerate per la realizzazione del menù

- **Nido:** 6-36 mesi
- **Scuola infanzia:** 3-5 anni
- **Scuola primaria:** 6-10 anni
- **Centro diurno:** adulti

Fabbisogni di energia e nutrienti per fasce di età

Il calcolo dei fabbisogni è stato elaborato tenendo conto dei dati forniti dai LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana – Società Italiana di Nutrizione Umana revisione 2014).

Nel presente menù è previsto un solo pasto (pranzo) al quale si consiglia ad aggiungere uno spuntino a metà mattina che dovrebbe avere un apporto calorico tra l'8-10% del fabbisogno giornaliero coperto essenzialmente da frutta fresca di facile consumo per mantenere il giusto equilibrio tra i nutrienti.

	Range	Nido	Scuola infanzia	Scuola primaria
Energia Kcal	40% del fabbisogno giornaliero energetico	502,35-526 kcal	526-626 Kcal	632-919 kcal
Proteine	10-15% delle calorie del pasto	12-17 gr	15-22 gr	17-32 gr
Lipidi	25-30% delle calorie del pasto	14-16 gr	16-19 gr	19-29 gr
Glucidi	55-60% delle calorie del pasto	62-74 gr	79-86 gr	95-130 gr

(Fonte LARN rev.2014)



Porzionatura

Le grammature previste per ogni porzione sono calcolate in base ad una media dei fabbisogni energetici per ogni fascia di età, diversificando la distribuzione attraverso l'utilizzo di determinati utensili utili nel misurare le giuste porzioni da somministrare.

L'attenzione alle porzioni è un concetto fondamentale se si vuole parlare di educazione alimentare in considerazione anche dell'aumentata prevalenza dell'obesità infantile in Italia secondo i dati dell'ISS (Istituto Superiore Sanità) pari al 17 % nei bambini con età tra i 7-9 anni.

E' importante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano utilizzando utensili con capacità appropriata con una sola presa o con un numero prestabilito di pezzi.

E' altrettanto rilevante evitare di servire una doppia razione, valutando le giuste quantità di cibo da cuocere ed evitare avanzi eccessivi.

La seguente tabella può essere di ausilio per valutare le giuste quantità.

Peso a crudo	Diametro schiumarola	Diametro mestolo
40	10	9
60	11	10
80	13	12

Durante il servizio.

- Non preparare sul tavolo il pane fino al termine del consumo del primo piatto;
- Se una preparazione non è gradita servirne comunque piccole quantità e incentivarne l'assaggio.



Anche le tabelle di conversione dei cibi crudi/cotti possono essere utili per garantire la giusta porzione:

Cereali e derivati			
Alimento	Fattore di conversione	Esempio su 100 gr crudo	Peso dopo cottura
<i>Pasta di semola corta</i>	2,00	100 gr	200 gr
<i>Pasta di semola lunga</i>	2,40	100 gr	240 gr
<i>Pasta all'uovo</i>	3,00	100 gr	300 gr
<i>Riso</i>	2,50	100 gr	250 gr
<i>Pasta ripiena</i>	2,00	100 gr	200 gr
Legumi secchi/freschi			
<i>Piselli</i>	0,87	100 gr	87 gr
<i>Fagioli</i>	2,50	100 gr	250 gr
<i>Lenticchie</i>	2,50	100 gr	250 gr
<i>Ceci</i>	3,00	100 gr	300 gr
Carni			
<i>Pollo (petto)</i>	0,90	100 gr	90 gr
<i>Pollo (coscio)</i>	0,80	100 gr	80 gr
<i>Bovino adulto</i>	0,65	100 gr	65 gr
<i>Tacchino (petto)</i>	1,00	100 gr	100 gr
<i>Tacchino (coscio)</i>	0,70	100 gr	70 gr
Pesce surgelato			
<i>Merluzzo</i>	0,80	100 gr	80 gr
<i>Platessa</i>	0,70	100 gr	70 gr



Frequenza settimanale dei piatti secondo le linee guida Ministero della Salute

PRIMI PIATTI	FREQUENZA
<i>Primo asciutto di pasta/riso</i>	2-4 volte a settimana
<i>Minestra a base di verdure con pasta/riso</i>	Max 1 volta a settimana
<i>Minestra a base di legumi con pasta /riso</i>	Max 1 volta a settimana

- **Primi piatti asciutti:** privilegiare condimenti semplici senza fare uso di grassi animali.
 - **Per le minestre:** rendere le minestre maggiormente appetibili frullando le verdure e/o i legumi e condendo il piatto con poco olio a crudo prima di servire.
- N.B. Mai servire la doppia porzione

SECONDI PIATTI	FREQUENZA
<i>Carne</i>	1-2 volte a settimana
<i>Pesce</i>	Almeno 1 volta a settimana
<i>Formaggio</i>	Max 1 volta a settimana
<i>Uova</i>	Max 2 volte al mese
<i>Legumi</i>	Almeno 1 volta a settimana
<i>Affettati magri</i>	Max 1 volta a settimana

I secondi piatti panati devono essere preparati nella cucina e cotti in forno, utilizzando materia prima fresca.

È da preferire la carne bianca (pollo, tacchino, suino) mentre la carne rossa è meglio non superare le 2 volte al mese.

Il pesce ovviamente è da preferire fresco ma considerando la scarsità delle risorse ittiche è possibile sostituirlo con quello congelato che deve avere le stesse denominazioni rispetto alla tipologia inserita nel capitolato e non sostituito con altri pesci seppur di eguale apporto nutrizionale.

Il tonno può essere inserito una volta al mese ma nelle preparazioni come per i primi piatti e non come seconda pietanza.



I piatti unici si possono prevedere in sostituzione del secondo piatto mantenendo sempre il pane o la frutta.

CONTORNI	FREQUENZA
<i>Verdura cruda</i>	1-2 volte a settimana
<i>Patate</i>	Max 1 volta a settimana
<i>Verdure cotte</i>	2-3 volte a settimana

Garantire il più possibile l'utilizzo di verdura fresca di stagione cruda o cotta, evitando la verdura congelata. Il purè deve essere preparato utilizzando patate fresche e non prodotti a base di patate liofilizzate.

FRUTTA	FREQUENZA
<i>Frutta fresca</i>	Almeno 3 volte a settimana
<i>Succhi /polpa di frutta</i>	Max 1 volta a settimana
<i>Yogurt alla frutta</i>	Max 1 volta a settimana
<i>Budini/cream caramel</i>	Max 1/2 volte al mese

La frutta deve essere di stagione proponendo almeno 3 tipologie diverse durante la settimana. La frutta del pranzo può essere somministrata nello spuntino di metà mattina per favorire una merenda sana.

Il pane deve non essere addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale.

I condimenti da utilizzare sono ovviamente l'olio extravergine d'oliva sia a crudo che cotto e il burro solo per alcune ricette e non più di 1-2 volte a settimana ma soprattutto in inverno. Usare il sale con moderazione e sempre iodato.

Le spezie possono essere utilizzate in modica quantità (prezzemolo, basilico, odori) per dare sapore alle pietanze e ridurre l'apporto di sale.



Calendario stagionalità frutta e verdura

• Frutta

MESE	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
FRUTTA												
Albicocche												
Amarene												
Ananas												
Angurie												
Aranci												
Banane												
Cachi												
Castagne												
Ciliegie												
Clementine												
Fichi												
Fichi d'india												
Fragole												
Kiwi												
Limoni												
Mandarini												
Melagrani												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
More												
Pere												
Pesche												
Susine												
Uva												



• Verdura

MESE VERDURA	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Asparagi												
Bietole												
Broccoletti												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cicoria												
Finocchi												
Fagioli												
Fagiolini												
Fagioloni corallo												
Funghi												
Fiori di zucca												
Lattuga												
Lenticchie												
Melanzane												
Patate												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Radicchio												
Ruola												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												



Tabelle dietetiche per fasce di età

L'apporto energetico giornaliero per qualsiasi fascia di età dovrebbe essere così ripartito secondo 5 pasti:

- **Colazione:** 20%
- **Spuntino:** 5-10%
- **Pranzo:** 40%
- **Merenda:** 5-10%
- **Cena:** 30%

Tabella dietetica per bambini asilo nido fascia 6-36 mesi

<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>
Pasta di semola	40 gr
Pane comune	30 gr
Carne:	40 gr
Pesce:	60 gr
uova:	n°1
Formaggi:	40 gr
Salumi:	30 gr
Contorno	
Verdure cotte:	70 gr
patate:	40 gr
legumi:	20 gr
insalata:	30 gr
Frutta (media)	130 gr
Parmigiano	4 gr (facoltativo)
Condimenti (media olio extravergine-burro)	5 gr



Tabella dietetica per bambini scuola dell'infanzia fascia 3-5 anni

<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>
Pasta di semola	50 gr
Pane comune	40 gr
Carne:	50 gr
Pesce:	70 gr
uova:	n°1
Formaggi:	50 gr
Salumi:	40 gr
Contorno	
Verdure cotte:	100 gr
patate:	80 gr
legumi:	20 gr
insalata:	30 gr
Frutta (media)	130 gr
Parmigiano	5 gr (facoltativo)
Condimenti (media olio extravergine-burro)	10 gr



Tabella dietetica per bambini scuola dell'infanzia fascia 6-10 anni

<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>
<i>Pasta di semola</i>	70 gr
<i>Pane comune</i>	50 gr
<i>Carne:</i>	60 gr
<i>Pesce:</i>	90 gr
<i>uova:</i>	n°1
<i>Formaggi:</i>	60 gr
<i>Salumi:</i>	50 gr
<i>Contorno</i>	
<i>Verdure cotte:</i>	130 gr
<i>patate:</i>	100 gr
<i>legumi:</i>	25 gr
<i>insalata:</i>	40 gr
<i>Frutta</i>	150 gr
<i>Parmigiano</i>	5 gr (facoltativo)
<i>Condimenti (media olio extravergine-burro)</i>	15 gr



Tabella dietetica adulti

Alimenti	Quantità
Pasta di semola	100 gr
Pane comune	70 gr
Carne:	100 gr
Pesce:	150 gr
uova:	n°1
Formaggi:	80 gr
Salumi:	80 gr
Contorno	
Verdure cotte:	200 gr
patate:	130 gr
legumi:	45 gr
insalata:	150 gr
Frutta	150 gr
Parmigiano	10 gr (facoltativo)
Condimenti (media olio extravergine-burro)	20 gr



Aspetti interculturali

L'Italia è una Nazione sempre più multietnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è ormai consolidato all'interno di ogni classe di ordine e grado. L'alimentazione ha sempre rivestito un ruolo fondamentale all'interno di ciascuna popolazione, entrando a far parte di credi religiosi, usi e costumi che caratterizzano ciascuna società.

La numerosa presenza di alunni di diverse etnie soprattutto nelle regioni del nord Italia piuttosto che del sud è un dato che non può essere non considerato per l'elaborazione di una tabella dietetica. Per altro la scuola costituisce il luogo ideale per realizzare l'integrazione e l'alimentazione rappresenta il primo elemento di congiunzione.

I bambini di altre etnie risultano a rischio malnutrizione sia per difetto sia per eccesso anche a causa del tentativo di coniugare le varie abitudini alimentari.

Più il bambino è piccolo maggiori saranno le possibilità di integrazione e di adattamento alle abitudini alimentari italiane. Di fronte a questa situazione i genitori stranieri potrebbero sentirsi minacciati nel rispetto delle loro culture, tuttavia, la scuola ha il compito importante di far capire alle famiglie che i menù proposti hanno lo scopo di favorire lo stato di salute dei bambini accompagnandoli nella crescita.



Diete speciali o personalizzate

In presenza di bambini/adulti affetti da allergie, intolleranze, malattie metaboliche o motivi religiosi, viene accolta da parte della ditta di ristorazione la possibilità di elaborare diete speciali o "*ad personam*".

In caso di allergie o intolleranze è fondamentale avere la sicurezza del pasto con un menù variato e bilanciato evitando ripetizioni nelle preparazioni e soprattutto è determinante non discostarsi il più possibile dal menù ordinario per non far sentire al bambino la diversità rispetto ai propri compagni.

Il livello della qualità delle diete speciali deve essere identico a quello del menù ordinario e soprattutto è importante che non ci siano contaminazione nelle preparazioni dei pasti avendo cura di lavorare su piani differenziati.

Le diete personalizzate vengono elaborate in caso di esigenze particolari documentate dal medico o pediatra di libera scelta che redige un certificato nel quale vengono fornite le indicazioni per la realizzazione del menù da parte del personale addetto.

Per la dieta dei celiaci le preparazioni devono essere uguali a quelle del menù ordinario, utilizzando lo stesso formato di pasta e pan grattato senza glutine o farina senza glutine per panature, arrosti e scaloppine.



Allegato

Diete speciali



DIETA PER CELIACI MENÙ ESTIVO

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pasta s/glutine olio e parmigiano	Pasta s/glutine con sugo al tonno	Pasta s/glutine al pomodoro e basilico	Pasta s/glutine al pesto
Bastoncini di pesce s/glutine	Philadelphia	Frittata	Formaggio dolce
Insalata di cavolfiori	Patate al forno	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Yogurt	Frutta	Succo di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta s/glutine pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro	Pasta s/glutine al forno	Risotto al pomodoro
Fesa di tacchino	Salsicce di pollo e tacchino	Galbanone	Polpette di manzo
Insalata di patate	Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Patate al forno
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Yogurt	Frutta	Purea di frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta s/glutine con le olive	Pasta s/glutine olio e parmigiano	Risotto allo zafferano	Crema di verdure con pastina s/glutine
Spezzatino	Frittata	Prosciutto cotto	Petto di pollo panato al forno s/glutine
Carote al tegame	Insalata verde	Bieta	Insalata verde
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Succo di frutta	Frutta	Polpa di frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Crema di verdure con pasta s/glutine	Pasta s/glutine al pomodoro e basilico	Pasta s/glutine al burro	Pasta s/glutine olio e parmigiano
Mozzarella	Fettina di vitello panata s/glutine	Arrosto suino alla genovese	Bastoncini di pesce s/glutine
Insalata verde	Insalata di finocchi	Zucchine trifolate	Spinaci
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pasta s/glutine al pesto	Crema di cannellini con pasta s/glutine	Pasta s/glutine pomodoro
Frittata	Merluzzo gratin s/glutine	Bocconcini di merluzzo al forno s/glutine	Frittata
Insalata di pomodori	Bieta	Carote	Insalata di pomodori
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Budino vaniglia/cacao	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt



DIETA PER CELIACI MENÙ INVERNALE

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Tortellini s/glutine in brodo vegetale	Pasta s/glutine al pomodoro	Gnocchetti sardi s/glutine al ragù	Pasta s/glutine al pomodoro
Philadelphia	Merluzzo gratin s/glutine	Fesa di tacchino	Polpette di manzo
Bieta	Zucchine trifolate	Spinaci al burro	Zucchine
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Frutta	Frutta	Polpa di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta s/glutine al forno	Risotto allo zafferano	Risotto al pomodoro	Pasta s/glutine al pesto
Prosciutto cotto	Rotolo di frittata farcita	Mozzarella	Formaggio dolce
Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Cavolfiore	Patate al forno
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Budino vaniglia/cacao	Yogurt	Frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Crema di cannellini con pasta s/glutine	Crema di verdure con pasta s/glutine	Crema ceci e patate con pasta s/glutine	Pastina s/glutine in brodo vegetale
Fettina di vitello panata s/glutine	Arista di maiale	Frittata	Salsicce di pollo e tacchino
Carote all'olio	Finocchi al tegame gratinati s/glutine	Insalata verde	Insalata verde
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Yogurt
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Risotto al pomodoro	Pasta s/glutine al burro	Pasta s/glutine olio e parmigiano	Pasta s/glutine al pomodoro
Frittata	Petto di pollo panato al forno s/glutine	Manzo alla genovese	Bocconcini di merluzzo al forno s/glutine
Insalata verde	Bieta	Patate sabbiose s/glutine al forno	Piselli
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Succo di frutta	Frutta	Succo di frutta	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pasta s/glutine olio e parmigiano	Pasta s/glutine con sugo al tonno	Pasta s/glutine al pomodoro	Risotto allo zafferano
Bastoncini di pesce s/glutine	Galbanone	Bastoncini di pesce s/glutine	Frittata
Purè di patate	Insalata verde	Fagiolini	Bieta
Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
Frutta	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt

DIETA PER INTOLLERANTI AL LATTOSIO MENÙ ESTIVO

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pasta all'olio	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al pesto
Bastoncini di pesce	Formaggio spalmabile s/lattosio	Frittata	Formaggio dolce s/lattosio
Insalata di cavolfiori	Patate al forno	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Yogurt s/lattosio	Frutta	Succo di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro	Pasta al forno con mozzarella s/lattosio	Risotto al pomodoro
Fesa di tacchino	Salsicce di pollo e tacchino	Formaggio s/lattosio	Polpette di manzo
Insalata di patate	Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Yogurt s/lattosio	Frutta	Purea di frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta al pesto s/lattosio	Pasta all'olio	Risotto allo zafferano	Crema di verdure con pasta
Spezzatino	Frittata	Prosciutto cotto	Petto di pollo panato al forno
Carote al tegame	Insalata verde	Bieta	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Succo di frutta	Frutta	Polpa di frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Crema di verdure con pasta	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Mozzarella s/lattosio	Fettina di vitello panata	Arrosto suino alla genovese	Bastoncini di pesce
Insalata verde	Insalata verde	Zucchine trifolate	Spinaci
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto all'olio	Pasta al pesto s/lattosio	Crema di cannellini con pasta	Pasta pomodoro
Frittata	Merluzzo gratin	Bocconcini di merluzzo al forno	Frittata
Insalata di pomodori	Bieta	Carote	Insalata di pomodori
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt s/lattosio



DIETA PER INTOLLERANTI AL LATTOSIO MENÙ INVERNALE

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Tortellini s/lattosio in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	Gnocchetti sardi al ragù	Pasta al pomodoro
Formaggio spalmabile s/lattosio	Merluzzo gratin	Fesa di tacchino	Polpette di manzo
Bieta	Zucchine trifolate	Spinaci all'olio	Zucchine
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Frutta	Polpa di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta al forno con mozzarella s/lattosio	Risotto allo zafferano	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto
Prosciutto cotto	Rotolo di frittata farcita s/lattosio	Mozzarella s/lattosio	Formaggio dolce s/lattosio
Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Cavolfiore gratin	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Yogurt s/lattosio	Frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Crema di cannellini con pasta	Crema di verdure con pasta	Crema di ceci e patate con pasta	Pastina in brodo vegetale
Fettina di vitello panata	Arista di maiale	Fritata	Salsicce di pollo e tacchino
Carote all'olio	Finocchi al tegame gratinati	Insalata verde	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Risotto al pomodoro	Pasta all'olio	Pasta all'olio	Pasta al pomodoro
Frittata	Petto di pollo panato al forno	Manzo alla genovese	Bocconcini di merluzzo al forno
Insalata verde	Bieta	Patate sabbiose al forno	Piselli
Pane	Pane	Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta	Succo di frutta	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pasta all'olio	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano
Bastoncini di pesce	Formaggio dolce s/lattosio	Bastoncini di pesce	Frittata
Purè di patate	Insalata verde	Fagiolini	Bieta
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt s/lattosio



DIETA PER FEDE MUSULMANA MENÙ ESTIVO

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pasta olio e parmigiano	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al pesto
Bastoncini di pesce	Philadelphia	Frittata	Formaggio dolce
Insalata di cavolfiori	Patate al forno	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Yogurt	Frutta	Succo di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro	Pasta al forno s/prosciutto	Risotto al pomodoro
Fesa di tacchino	Salsicce di pollo e tacchino	Galbanone	Fesa di tacchino
Insalata di patate	Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Yogurt	Frutta	Purea di frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta al pesto	Pasta olio e parmigiano	Risotto allo zafferano	Crema di verdure con pasta
Petto di pollo	Frittata	Fesa di tacchino	Petto di pollo panato al forno
Carote al tegame	Insalata verde	Bieta	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Succo di frutta	Frutta	Polpa di frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Crema di verdure con pasta	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al burro	Pasta olio e parmigiano
Mozzarella	Petto di tacchino panato	Salsicce di pollo e tacchino	Bastoncini di pesce
Insalata verde	Insalata verde	Zucchine trifolate	Spinaci
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto	Crema di cannellini con pasta	Pasta pomodoro
Frittata	Merluzzo gratin	Bocconcini di merluzzo al forno	Frittata
Insalata di pomodori	Bieta	Carote	Insalata di pomodori
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt



DIETA PER FEDE MUSULMANA MENÙ INVERNALE

Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza Settimana	Quarta Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Tortellini ricotta-spinaci in brodo vegetale	Pasta al pomodoro	Gnocchetti sardi al ragù	Pasta al pomodoro
Phyladelphia	Merluzzo gratin	Fesa di tacchino	Petto di pollo panato
Bieta	Zucchine trifolate	Spinaci al burro	Zucchine
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Frutta	Polpa di frutta
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta al forno s/prosciutto	Risotto allo zafferano	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto
Fesa di tacchino	Rotolo di frittata farcita s/prosciutto	Mozzarella	Formaggio dolce
Piselli al tegame	Patate lesse con olio	Cavolfiore gratin	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane
Budino vaniglia/cacao	Yogurt	Frutta	Frutta
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Crema di cannellini con pasta	Crema di verdure con pasta	Crema di ceci e patate con pasta	Pastina in brodo vegetale
Petto di pollo panato	Petto di tacchino	Frittata	Salsicce di pollo e tacchino
Carote all'olio	Finocchi al tegame gratinati	Insalata verde	Insalata verde
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Frutta	Budino vaniglia/cacao	Frutta
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Risotto al pomodoro	Pasta al burro	Pasta olio e parmigiano	Pasta al pomodoro
Frittata	Petto di pollo panato al forno	Salsicce di pollo e tacchino	Bocconcini di merluzzo al forno
Insalata verde	Bieta	Patate sabbiose al forno	Piselli
Pane	Pane	Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta	Succo di frutta	Frutta
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pasta olio e parmigiano	Pasta con sugo al tonno	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano
Bastoncini di pesce	Galbanone	Bastoncini di pesce	Frittata
Purè di patate	Insalata verde	Fagiolini	Bieta
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	Polpa di frutta	Frutta	Yogurt



MENU' PER USCITE DIDATTICHE

Cestino da viaggio così composto:

1 panino con pro. cotto/affettato tacchino

1 panino formaggio

1 frutto di stagione / 1 succo di frutta 100% frutta

1 merendina tipo pan di spagna/crostatina

1 bottiglietta



Bibliografia

- Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV revisione SINU, 2014.
- Linee guida per una sana alimentazione. CREA Revisione 2018
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione, ospedaliera, assistenziale e scolastica. (BOZZA) https://www.quotidianosanita.it/regioni-e-asl/articolo.php?articolo_id=80293 15 gennaio 2020
- Norma UNI 11584:2015 Servizi di ristorazione collettiva. Requisiti minimi per la progettazione di menu.
- Criteri Ambientali Minimi (DECRETO 25 luglio 2011 Adozione dei criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione per l'acquisto di prodotti e servizi nei settori della ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari e serramenti esterni. (GU n. 220 del 21-9-2011) Allegato I
- La dieta mediterranea dalla tradizione il nostro benessere – MIPAAF – Buona Italia- Feder Sanità– opuscolo informativo
- Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
- Legge 166/2016 Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi.

