

REDAZIONE DEI MENU' SCOLASTICI

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO

REQUISITI DI BASE

La vidimazione dei menù da parte del SIAN deve essere rinnovata almeno ogni 5 anni oppure ogni volta in cui vengano apportate modifiche sostanziali per valutarne l'adeguatezza nutrizionale

Qualora durante l'anno scolastico si osservi che alcune tipologie di piatti generino un quantitativo di avanzi elevato, si invita a non mantenere lo stesso piatto per tutto l'anno scolastico, ma di sostituirlo con una ricetta diversa che appartenga però alla stessa categoria di piatto indicata nella griglia guidata. Per fare un esempio, se si notasse che il giorno in cui è previsto "pesce olio e limone" gli avanzi sono notevoli, si potrebbe provare a sostituire il piatto con un'altra ricetta a base di pesce (es. "pesce gratinato al forno").

I menù vidimati sono documenti ufficiali e in quanto tali devono essere utilizzati per la diffusione all'utenza e l'affissione in aule, refettori, cucine, ecc... Per facilitare i controlli e a garanzia di una maggiore informazione, i menù non devono riportare modifiche a mano così da evitare possibili variazioni non concordate con il SIAN.

Si consiglia di presentare richiesta per la vidimazione almeno 2 mesi prima rispetto all'inizio della fruizione per consentire di svolgere nei tempi consoni il lavoro di valutazione e relative comunicazioni.

La modalità di presentazione potrà essere visionata sul sito ASLTO5 al seguente link: <https://www.aslto5.piemonte.it/it/attivita/riciesta-parere-menu-per-ristorazione-collettiva>

STRUTTURA DEI MENU'

I menù per essere presentati alle ASL devono essere redatti come segue:

- il menu deve essere impostato su almeno quattro settimane , rispettivamente per la stagionalità estiva e quella invernale, in forma schematica (vedi esempio tabella menù)
- ciascun foglio del menù deve essere intestato con denominazione della scuola, sede della struttura scolastica, e grado (infanzia, primaria, secondaria di primo grado)
- il menù deve essere sempre inviato insieme al ricettario e all'elenco della frutta e verdura somministrate nelle differenti stagionalità.
- oltre al pranzo devono essere allegate anche le proposte per lo spuntino di metà mattina e la merenda, qualora presenti, incentivando il consumo di frutta fresca, sia come proposta mattutina che pomeridiana.
- rispettare le grammature delle porzioni in Allegato.

ASPETTI NUTRIZIONALI

In accordo con la finalità di diffondere i principi della dieta mediterranea e la sostenibilità ambientale il menù scolastico deve:

- essere ispirato alla stagionalità e alle tradizioni locali.
- privilegiare l'assunzione di verdura, legumi, frutta, e cereali integrali.
- ridurre il consumo di alimenti ultra processati, zuccheri a rapido assorbimento, grassi saturi.
- moderare l'apporto di sale (massimo 5 g/die complessivi), prediligendo l'uso di sale iodato.

STRUTTURA DEL PASTO

Il pasto deve essere composto da un primo piatto + un secondo piatto + un contorno + pane + frutta.

PRIMI PIATTI

- Il primo piatto asciutto va proposto 3 – 4 volte settimana.
- Il primo piatto in brodo va proposto: 1-2 volte nel periodo invernale – 1 volta nel periodo estivo. Tutti i primi piatti non asciutti possono essere integrati con cereali sotto forma di pasta, riso, orzo, farro, crostini (preferibilmente preparati in loco), ecc.
- Bisogna ruotare la qualità dei cereali: frumento, riso, mais, orzo, farro, ecc. proponendo anche quelli integrali.
- Preferire sughì leggeri (pomodoro e olio extra vergine di oliva). I primi piatti asciutti conditi con sughì a base di verdure sono un ottimo modo per veicolare ortaggi spesso poco graditi dalla popolazione infantile quali le crucifere (broccoli, cavolfiori, verza, ecc.).
- Evitare gnocchi per le scuole di infanzia.
- Per la pasta ripiena utilizzare solamente i ripieni di magro (ricotta, spinaci, zucca).
- Sughì a base di proteine animali al massimo 1 volta alla settimana. Qualora venissero proposti primi piatti contenenti fonti proteiche animali è opportuno abbinarli a:
 - una porzione ridotta di secondo piatto
 - un secondo piatto a ridotto contenuto proteico (es. legumi, uova, ricotta, ecc.).
- Per la pizza (non più di 1 volta a settimana) possono essere proposte le seguenti opzioni:

Infanzia: pizza come piatto unico (es. Margherita) + passato di verdura senza cereali e/o contorno di verdura cruda o cotta

Elementari e Medie:

- pizza Margherita + $\frac{1}{2}$ porzione di secondo piatto + contorno di verdura cruda o cotta oppure
- pizza rossa o focaccia bianca + secondo piatto + contorno di verdura cruda o cotta.

SECONDI PIATTI

La rotazione consigliata dei secondi piatti durante la settimana scolastica è la seguente:

Carne: 1 volta

Pesce: 1 volta

Legumi: 1 volta

Uova: 1 volta

Formaggio: 1 volta

Salumi: 1-2 volte mese in sostituzione della carne rossa

Carne:

- Preferire tagli magri.
- Le ricette più elaborate come la carne impanata (cotta al forno), gratinata o sotto forma di polpette/crocchette devono essere preparate in loco.

Pesce:

- È consigliabile l'utilizzo delle seguenti qualità: merluzzo, sogliola, nasello, platessa, limanda opportunamente diliscati..
- Evitare tipologie di pesce ad alto rischio di contaminazione da metalli (es. pesce di grande pezzatura).
- Le ricette più elaborate come il pesce impanato (cotta al forno), gratinato o sotto forma di polpette/crocchette devono essere preparate in loco.
- Evitare il pesce conservato in scatola (es. tonno in scatola) per il più alto contenuto in sale.

Formaggi:

- Evitare i formaggi freschi da latte crudo, formaggini e sottilette

Salumi:

- Evitare: salame, mortadella, wurstel, salsiccia

Legumi:

La rotazione ideale secondo il documento delle proposte operative prevede l'utilizzo esclusivo di legumi come secondo piatto.

Tuttavia per facilitarne l'inserimento si può favorirne il consumo inserendoli come condimento del primo piatto in due settimane su quattro con le seguenti modalità:

- scuola dell'infanzia pasta, riso, orzo o altri cereali + legumi: piatto unico
- scuola primaria e secondaria di primo grado: cereali + legumi abbinati ad una porzione ridotta di secondo piatto o a un secondo a ridotto contenuto proteico (es uova, ricotta, ecc).

Invece per favorire il consumo dei legumi come secondo piatto esclusivo, una strategia può essere quella di proporli sotto forma di polpette, insalate fredde, flan, hummus, farinata, ecc.

In virtù del loro apporto proteico i legumi non sono da considerarsi una verdura, e quindi si consiglia di non somministrarli come contorno

CONTORNI**Verdura:**

- Tutta la verdura deve essere di stagione e fresca.
- L'utilizzo della verdura surgelata deve essere limitata a occasioni sporadiche e limitata esclusivamente a tipologie di verdura che richiedono tempi di mondatura lunghi come spinaci, biette e fagiolini. Al fine di perseguire le finalità educative, sarebbe auspicabile che le verdure surgelate utilizzate siano coerenti con la stagione (es. fagiolini in estate e spinaci in inverno).
- Sul menù deve essere specificato il tipo di verdura (no alla denominazione generica "verdura"); - alternare le preparazioni crude a quelle cotte.

Patate:

- Le patate possono essere proposte massimo 1 volta alla settimana, abbinate a un piatto in brodo.

Frutta

- La frutta rappresenta il fine pasto ideale e deve sempre essere proposta, fresca e di stagione
- La tipologia di frutta presente nel menù non deve necessariamente essere specificata e può essere utilizzata la denominazione “frutta fresca di stagione”. È comunque da garantire l’alternanza e la varietà durante la settimana delle tipologie di frutta stagionale. Si richiede di allegare al ricettario un elenco di frutta fresca proposta nel periodo invernale ed estivo
- È possibile con una frequenza massima di 1 volta alla settimana, se richiesto, sostituire la frutta fresca di stagione intesa come fine pasto con un dessert preferibilmente a base di latte (es. yogurt, gelato, ecc.).
- Evitare i succhi di frutta

CONDIMENTI

- Preferire utilizzo dell’ olio extravergine di oliva
- E’ consentito l’utilizzo di erbe aromatiche e spezie
- Limitare l’utilizzo di sale sia per la cottura che per il condimento a crudo dei cibi. Utilizzare il sale, sia fino che grosso, arricchito in iodio (sale iodato), preferendo quello con “iodio protetto” che non disperde il minerale durante la cottura.
- Evitare le salse (maionese, ketchup, ecc)

ESEMPIO SCHEMA MENU' SCUOLE INFANZIA-PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SETTIMANA 1	Pasta	Riso	Pasta ripiena di magro	Pasta in brodo (verdura)	Orzo/farro
	Carne rossa	Uova	Legumi	Formaggio	Merluzzo gratinato
	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cotta	Patate	Verdura cotta
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o dessert))	Pane e frutta
SETTIMANA 2	Pasta	Riso	Pasta+legumi	Lasagne con carne	Gnocchi di patate
	Carne bianca	Uova	Formaggio fresco	(piatto unico)	Polpette di nasello
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda	Cavolfiore gratinato	Insalata di carote
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o dessert)	Pane e frutta	Pane e frutta
SETTIMANA 3	Polenta di mais	Riso	Gnocchi di patate	Pasta in brodo (verdura)	Pasta
	Carne rossa	Uova	Legumi	Formaggio	Pesce
	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Patate	Verdura cotta
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o dessert)
SETTIMANA 4	Pasta	Orzo	Pasta+legumi	Pasta	Pizza Margherita
	Formaggio	Pesce	Uova	Carne bianca	Metà Affettato
	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cotta	Verdura cruda
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta

ESEMPIO MENU' INVERNALE					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SETTIMANA 1	Penne integrali al pomodoro	Risotto allo zafferano	Ravioli di magro	Passato di verdura con crostiini	Orzotto al pesto
	Polpette di bovino	Omelette con verdure	Hamburger di legumi	Asiago	Merluzzo gratinato
	Insalata mista invernale	Finocchi gratinati	Carote olio e rosmarino	Patate al forno	Spinaci all'olio
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o yogurt)	Pane e frutta
SETTIMANA 2	Farfalle al ragù di verdura	Riso allo zafferano	Ditalini con lenticchie	Lasagne al ragù	Gnocchi al pomodoro e basilico
	Bocconcini di pollo al limone	Frittata con spinaci	Mozzarella	(piatto unico)	Polpette di nasello
	Insalata di finocchi	Broccoli in padella	Insalata verde	Cavolfiore gratinato	Insalata di carote
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o budino)	Pane e frutta	Pane e frutta
SETTIMANA 3	Polenta	Riso con zucca	Gnocchi al pomodoro	Minestrone con pasta	Pasta al pomodoro
	Spezzatino di bovino	Tortino di uova ed erbe	Farinata di ceci	Crocchette di ricotta e verdura	Platessa gratinata
	Cavolfiore gratinato	Insalata verde	Carote olio e rosmarino	Patate al forno	Spinaci all'olio
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e frutta (o yogurt)
SETTIMANA 4	Pasta al pesto	Crema di zucca con orzo	Riso e piselli	Pasta con ragù di verdure	Pizza Margherita
	Crescenza	Polpette di platessa	Omelette con verdura	Cosce di pollo al forno	Prosciutto cotto (1/2 porzione)
	Broccoli gratinati	Costine all'olio	Finocchi gratinati	Carote e patate al forno	Insalata mista
	Pane e frutta	Pane e frutta	Pane e gelato	Pane e frutta	Pane e frutta

Segnalare i prodotti surgelati, (preferibilmente con l'asterisco*)

Merende: vanno indicate quando previste dal menù, seguendo il prospetto presente nel documento regionale

ALLEGATO MERENDE

LIBERE SOSTITUZIONI

purea di frutta 100% frutta

frullato di frutta (latte + frutta)

verdura di stagione (es. carote, pomodorini, finocchi, ecc.)

frutta secca (non salata e non caramellata)

pane comune e ricotta

pane comune e olio extravergine di oliva

pane comune e pomodoro

pane comune /fette biscottate/galette con confettura (con almeno il 65% di frutta) o miele

MASSIMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

torte semplici senza crema possibilmente preparate in loco

yogurt bianco + frutta fresca in pezzi

yogurt bianco + frutta secca (non salata e non caramellata)

yogurt alla frutta

gelato

ALLEGATO GRAMMATURE

ALIMENTI	INFANZIA 3-6 anni	PRIMARIE 6-11 anni	SECONDARIE I° 11-14 anni
PIATTI IN BRODO			
Cereali	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Verdura fresca / gelo per minestre o passati	Min.120	Min.150	Min.200
Legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Legumi freschi / gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120
PIATTI ASCIUTTI			
Pasta, riso, cereali, polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	120-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170
Pasta ripiena asciutta / all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena asciutta /all'uovo secca	45-60	60-75	75-100
Lasagna pomodoro e besciamella	120-150	150-180	180-210
Pizza bianca / rossa al pomodoro	120-150	160-190	200-230

ALIMENTI	INFANZIA 3-6 anni	PRIMARIE 6-11 anni	SECONDARIE I° 11-14 anni
SECONDI PIATTI			
Ricotta	60-80	80-100	120-150
Mozzarella, Stracchino, primo sale < 25% grassi	50-60	70-90	100-120
Fontina, toma, robiola > 25% grassi	25-30	35-50	50-60
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto tacchino	40-50	60-70	70-80
Carne bianca o rossa	50-70	70-90	90-100
Carne per polpette	30-50	50-70	70-90
Pesce filetto	70-80	80-100	100-120
Pesce per polpette	50-60	60-80	80-100
Uova	n.1	n.1	n.1 e ½
Legumi freschi /surgelati / scatola	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi	20-25	25-35	35-45
CONTORNI			
Insalata cruda	20-40	30-50	30-50
Verdura cotta o cruda	80-120	100-130	130-150
VARIE			
Patate	10-130	130-150	150-200
Pane Comune	40-50	50-60	60-70
Olio Extra Vergine di Oliva	10-15	15-20	20-25
Burro	5	5	5
Parmigiano per condire il primo piatto	5	5	5
Frutta Fresca di stagione	Min.100	Min.120	Min.150
Yogurt	125	125	125
gelato	50	50	50